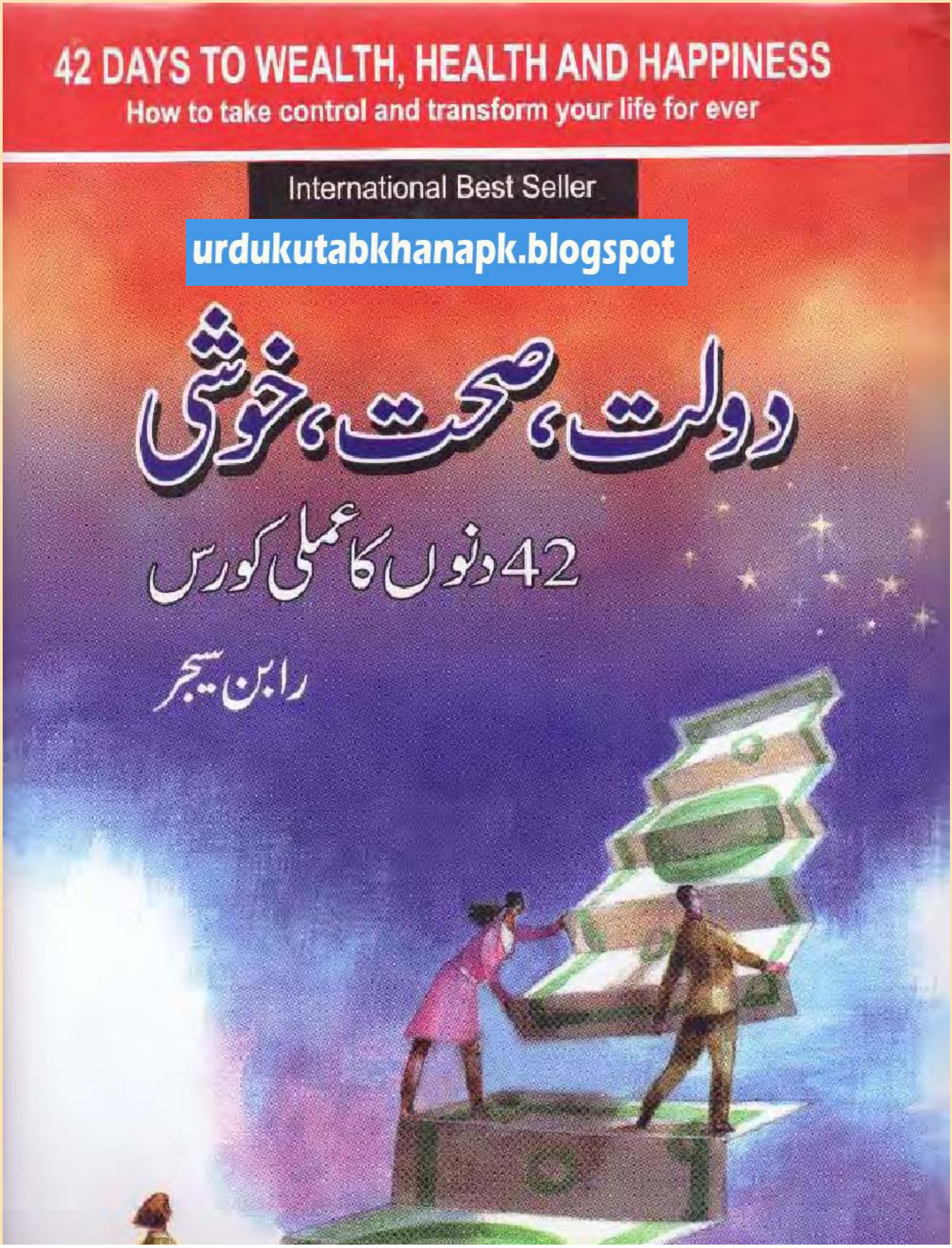
Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli koras by Asif Bashir



دولت، صحت، خوشی

42 دنوں کا عملی کورس

رابن سیجر

ترجمہ: حنا امتیاز

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

ONE URDU FORUM . COM

فہرست

دیباچہ 7
پیش لفظ 9
دنیا پر کتابوں نے حکمرانی کی ہے 11
کیا آپ 42 دن کے چیلنج کے لیے تیار ہیں؟ 13
کتاب کا اجمالی جائزہ 15

By HAMEEDI
ناول کیلئے ون

42 DAYS TO WEALTH, HEALTH AND HAPPINESS
How to take control and transform your life for ever
By: ROBIN SIEGER

دولت، صحت، خوشی
42 دنوں کا عملی کورس

مصنف: رابن سیجر

ترجمہ: حنا امتیاز

ONE URDU FORUM . COM

اہتمام رانا عبدالرحمٰن
پروڈکشن ایم سرور
سرورق ریاظ
کمپوزنگ محمد انور
پرنٹرز آب و تاب پرنٹرز، لاہور
اشاعت 2009ء
ناشر بک ہوم لاہور

بک سٹریٹ 46- مزنگ روڈ لاہور
فون: 7231518-7245072 فیکس: 042-7310854
E-mail: bookhome1@hotmail.com - bookhome_1@yahoo.com

® SCANNED PDF B
اردو کے شکر گزار ہیں

حصہ اول

حصول کامیابی کے لیے سات اصول 21
روزانہ ڈائری لکھنے کا معمول 26

حصہ دوم: 42 روز کے دن وار مجوزہ پروگرام

پہلا ہفتہ
پہلا دن وقت 30
پہلا ہفتہ
دوسرا دن توقعات 35
پہلا ہفتہ
تیسرا دن سو فیصد مثبت سوچیے 38
پہلا ہفتہ
چوتھا دن خود اپنی قدر کیجیے 42
پہلا ہفتہ
پانچواں دن مثبت خیالات 45

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے لئے اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

پہلا ہفتہ
چھٹا دن مقصد 51
پہلا ہفتہ
ساتواں دن ولولہ 56
دوسرا ہفتہ
آٹھواں دن آپ کی اصل دولت 59
دوسرا ہفتہ
نواں دن روشن اُمید 66
دوسرا ہفتہ
دسواں دن مشکلات پر قابو پائیے 70
دوسرا ہفتہ
گیارھواں دن دردمندی 76
دوسرا ہفتہ
بارھواں دن دوسروں کو دیجیے تاکہ آپ کو دیا جائے 79
دوسرا ہفتہ
تیرھواں دن اتفاقی مطابقت 82
دوسرا ہفتہ
چودھواں دن اپنی ذات کو محدود کر دینے والے خیالات 86
تیسرا ہفتہ
پندرھواں دن ارتکاز توجہ 90
تیسرا ہفتہ
سولھواں دن اعتراف و قبولیت 93
تیسرا ہفتہ
سترھواں دن عمل 98
تیسرا ہفتہ
اٹھارواں دن ناکامی کا خوف 102

تیسرا ہفتہ
انیسواں دن آپ اپنی معمولی حالت پر اکتفا نہ کیجیے، عظیم تر بنیئے 107
تیسرا ہفتہ
بیسواں دن صبر و برداشت 111
تیسرا ہفتہ
اکیسواں دن عفو و درگزر 115
چوتھا ہفتہ
بائیسواں دن آپ کے خیالات و عقائد اور یقین 119
چوتھا ہفتہ
تیئیسواں دن احساسِ ذمہ داری 122
چوتھا ہفتہ
چوبیسواں دن مسکراہٹ 126
چوتھا ہفتہ
پچیسواں دن رحم دلی 129
چوتھا ہفتہ
چھبیسواں دن غیر مشروط محبت 134
چوتھا ہفتہ
ستائیسواں دن اپنے ادراک پر بھروسہ کیجیے 138
چوتھا ہفتہ
اٹھائیسواں دن اپنی ہر کامیابی پر خوشی منائیے 143
پانچواں ہفتہ
انتیسواں دن چمک اٹھنے کا یہی وقت ہے 146
پانچواں ہفتہ
تیسواں دن قوتِ ارادی 150
پانچواں ہفتہ
اکتیسواں دن موت 153
پانچواں ہفتہ
بتیسواں دن آپ کی صحت 159

پانچواں ہفتہ
تینتیسواں دن بہتر مواقع تک رسائی حاصل کیجیے 162
پانچواں ہفتہ
چونتیسواں دن جرأت و ہمت 170
پانچواں ہفتہ
پینتیسواں دن "آج اور ابھی" کے وقت میں جئیں 176

دیباچہ

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلبلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

چھٹا ہفتہ
چھتیسواں دن امن کی تلاش 179
چھٹا ہفتہ
سینتیسواں دن آپ جو چاہیں، کر سکتے ہیں 182
چھٹا ہفتہ
اڑتیسواں دن احساسِ تفکر 184
چھٹا ہفتہ
اُنتالیسواں دن زندگی سے بھرپور انداز سے پیوستگی 188
چھٹا ہفتہ
چالیسواں دن جفاکش بنئے 194
چھٹا ہفتہ
اکتالیسواں دن پریشان نہ ہوں 198
چھٹا ہفتہ
بیالیسواں دن قوت 203

حصہ سوم

مراقبہ، وجدان اور تصور 210
چھ ہفتوں کا غذائی پروگرام 215
آسان گھریلو ورزش 224
اب آپ کو کیا کرنا ہے؟ 231

آج کل کہا جاتا ہے کہ دور میں لوگوں کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ بیشمار کتابوں کا مطالعہ کر سکیں اور نہ ہی وہ اپنی ذات پر زیادہ توجہ دے پاتے ہیں جس کی وجہ سے لوگوں کے معیارِ زندگی کے ساتھ ساتھ ان کی صحت پر بھی برے اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔ یہ کتاب اپنی نوعیت کی ایک بے مثال اور منفرد کتاب ہے جس کے ذریعے آپ اپنے معیارِ زندگی کے ساتھ ساتھ اپنی جسمانی اور ذہنی صحت بھی بہتر بنا سکتے ہیں اور بہت آسانی کے ساتھ اپنے مقاصد میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

اس کتاب کے مصنف رابن سیجر (Robin Sieger) بین الاقوامی شہرت یافتہ شخص ہیں اور برطانیہ کے ان تین مصنفوں میں سے ایک ہیں جنہیں حسنِ کارکردگی کی وجہ سے انہیں مختلف انعامات سے نوازا گیا ہے۔ یہ سیگر انٹرنیشنل کمپنی کے بانی ہیں۔ یہ کمپنی تمام عمر کے لوگوں کے علاوہ مختلف تنظیموں اور اداروں کی بھی تربیت کر رہی ہے۔

اس کتاب میں 42 دن (چھ ہفتوں) کا ایک ہدف دیا گیا ہے۔ جو دراصل ایک تربیتی پروگرام ہے جس پر عمل کر کے آپ صرف 42 دنوں میں اپنی زندگی ہمیشہ کے لیے تبدیل کر سکتے ہیں اور اپنی ناکامیوں کو کامیابیوں میں بدل سکتے ہیں۔ اس کتاب میں مصنف نے لوگوں کی ناکامی کی بڑی وجہ یہ بتائی ہے کہ لوگ اس لیے ناکام نہیں ہوتے کہ ان میں اپنا مقصد حاصل کرنے کی خواہش نہیں ہوتی، ارادہ نہیں ہوتا یا پھر ان میں کام کرنے کی تحریک نہیں ہوتی جو انہیں کام کرنے پر اکساتی ہے۔ مصنف کے مطابق لوگوں کی ناکامی کی بڑی وجہ ان کی ناکامی کی عادت ہے جس نے ان کے ذہن میں مضبوط جڑیں پکڑ لی ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ناکامی کی اس عادت کو کامیابی کی عادت میں تبدیل کیا جائے جس کا بہت آسان طریقہ مصنف نے آپ کو اس کتاب میں بتایا ہے۔ مصنف کے مطابق آپ کو کامیابی کے لیے جن عناصر کی بھی ضرورت ہوتی ہے وہ تمام لوازمات آپ کے اندر موجود ہیں۔ آپ کو کسی بھی مقصد میں کامیاب ہونے کے لیے ان

لوازمات کو استعمال میں لانے کی ضرورت ہے جس کا بہت سادہ اور آسان طریقہ آپ کو اس کتاب میں بتایا گیا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کا مقصد واضح ہونا چاہیے۔

یہ انتہائی دلچسپ کتاب ہے۔ اس کے مطابق آپ کو اس ہدف کے لیے پہلے خود کو ذہنی طور پر تیار کرنا ہے اور پھر 42 دنوں میں آپ کو روزانہ ایک نیا کام کرنا ہے یا ایک نئی عادت سیکھنی ہے جو کہ بہت آسان ہے اور مصنف نے بہت پراثر طریقے سے آپ کو اس بارے میں بتایا ہے تاکہ آپ کو انہیں سیکھنے اور ان پر عمل کرنے میں کوئی مشکل پیش نہ آئے۔ یہ رابن سیگر کا آپ سے وعدہ ہے کہ اگر آپ پوری دیانتداری سے اس ہدف کی طرف پیش قدمی پر عمل کریں گے تو یقیناً یہ ہدف آپ کی زندگی بدل ڈالے گا اور آپ کا مقصد جو کوئی بھی ہو، آپ اسے حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ آپ کا مقصد واضح ہونا چاہیے۔ آپ کو روزانہ مراقبہ کرنا ہوگا اور تصورات کی مشق کرنی ہوگی۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کو اپنی غذا پر توجہ دینی ہوگی اور باقاعدگی سے ورزش کرنی ہوگی تاکہ آپ اس ہدف کے سو فیصد نتائج حاصل کر سکیں۔

مجھے شروع سے ہی مطالعے کا بہت شوق ہے۔ زیادہ تر میں نے ادبِ عالیہ کی کتابیں پڑھی ہیں اور اسی شوق کی بناء پر میں ایم۔ اے انگلش لٹریچر میں کیا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ میں نے مختلف موضوعات پر کتابیں پڑھی ہیں۔ یہ کتاب (42 دن کا چیلنج) بہت منفرد نوعیت کی کتاب ہے جو کہ آپ کو بہت آسانی سے کام کرنے کی ترغیب دیتی ہے تاکہ آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہو سکیں۔ میں نے جب یہ کتاب پڑھی تو مجھے یہ کتاب بہت پسند آئی اور مجھے شوق ہوا کہ میں آپ کو اس کا متعلق بنا سکوں کیونکہ یہ کتاب انگریزی میں ہے اور اکثر لوگ انگریزی زبان کو آسانی سے سمجھ نہیں پاتے۔ اس لیے مجھ میں یہ تحریک پیدا ہوئی کہ میں اس کتاب کا اردو زبان میں ترجمہ کروں تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگ اس سے مستفید ہو سکیں۔

حنا امتیاز

پیش لفظ

میں بہت سے ایسے لوگوں سے ملا ہوں جو کہ اپنی ترقی کے لیے اپنی ذات میں بہت زیادہ محو رہتے ہیں، اپنی ذات کو بہتر بنانے کے لیے تدریسی عمل میں شرکت کرتے ہیں، مختلف قسم کی نصابی ورکشاپ میں شمولیت کرتے ہیں، ان کی معلومات بھی بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ وہ یہ سب کچھ کرنے کے باوجود اپنے مقصد کی طرف ایک قدم بھی آگے نہیں بڑھتے اور مجھے یہ بات بہت افسوس سے کہنی پڑ رہی ہے کہ وہ کبھی بھی آگے نہیں بڑھ سکتے۔

یہ سب اس وجہ سے نہیں ہوتا کہ ان کو اپنا مقصد حاصل کرنے کی خواہش نہیں ہے، ارادہ نہیں ہے یا تحریک نہیں ہے جس کی وجہ سے وہ ناکام ہوتے ہیں بلکہ ان کے ناکام ہونے کی وجہ یہ ہے کہ انہوں نے کوئی پُراثر منصوبہ تیار نہیں کیا ہوتا کہ کسی طرح سے اپنا مقصد حاصل کیا جائے۔ یہ اقدام مقصد کا تعین کرتے وقت بہت شروع میں کرنے چاہئیں۔

ہر سفر کے لیے آپ کو ایک ابتدائی زینہ تلاش کرنے اور منزل کا تعین کرنے کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ آپ بیکار ادھر ادھر پھرتے رہیں گے اور کبھی بھی اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔ میں اپنی زندگی میں بہت سارے ایسے لوگوں سے ملا ہوں جو بہت اچھے اور نیک ارادے رکھتے ہیں لیکن وہ بیکار پھرتے رہتے تھے۔ اچھی سوچ کے باوجود کامیاب نہیں ہو پاتے تھے۔

میں نے یہ کتاب ''دولت، صحت، خوشی: 42 دنوں کا عملی کورس'' اس لیے لکھی ہے کہ آپ کو عمل کرنے کا طریقہ بتا سکوں اور آپ یہ چیز سیکھ سکیں کہ کس طرح سے کامیابی حاصل کرنے کے لیے پراثر منصوبہ بنایا جائے، اپنے علم کو عمل میں لایا جائے اور عمل کو مثبت نتیجے میں تبدیل کیا

جائے۔ آپ اور دوسرے لوگ 42 دن میں اس کا نتیجہ دیکھیں گے۔ میں نے اسے ایک حد سے

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلبلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 4 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

میں تبدیل کر دیا ہے۔ اس کتاب کے ذریعے میں آپ کا ذاتی پس منظر تبدیل کر سکتا ہوں اور آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوگا اور آپ کو کامیابی کا احساس ہوگا جبکہ عام طور پر بہت کم لوگ محسوس کر پاتے ہیں۔

رابن سیجر

دنیا پر کتابوں نے حکمرانی کی ہے

ہم سب بہت خوش قسمت ہیں کیونکہ ہم ایسے دور میں جی رہے ہیں جہاں ایسی تمام کتابیں با آسانی دستیاب ہیں جن کی مدد سے ہم خود کو خوش، صحت مند، طاقتور اور امیر بنا سکتے ہیں۔

کتابیں ہمیشہ سے ہی انسان کی بہترین دوست ثابت ہوئی ہیں۔ اب یہ انسان پر منحصر ہے کہ وہ ان کتابوں سے کتنا فائدہ اٹھائے۔ زندگی کے ہر شعبہ سے تعلق رکھنے والے ایسے لوگ بھی جو ناقابل یقین تجربات سے گزرے اور ایسے بھی جنہوں نے انتہائی غربت سے ترقی امارت کا سفر کیا اور ناکامیوں کو کامیابیوں میں بدل ڈالا۔ ان سب نے اپنے تجربات کو کاغذ پر منتقل کر دیا ہے۔ جس سے ہر کوئی فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ ان سب عظیم لوگوں کی دانائی اور حکمت عملی ہماری پہنچ میں ہے۔ جس سے ہم اپنی زندگیوں کے چھوٹے بڑے مسائل کو حل کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور آئندہ زندگی کی راہوں کو بہتر طریقے سے متعین کر سکتے ہیں ان لوگوں نے ہمیں اپنی بصیرت کا تحفہ دیا ہے۔ جو ہماری موجودہ اور مستقبل کی منصوبہ بندی کے لیے انتہائی مفید ہے۔ ہم ان کی زندگی کے تجربات سے سیکھ کر اپنی زندگیوں کو نئے سرے سے ترتیب دے سکتے ہیں (شروع کر سکتے ہیں)

لیکن ان سب کے ساتھ میں یہ بھی کہوں گا کہ "خدا بھی انہی کی مدد کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں۔" ہم لوگ کوشش کرنے کے بجائے حالات کا رونا روتے رہتے ہیں۔ ہم میں سے کتنے لوگ ہوں گے جو کہ لائبریری کا رخ کرتے ہیں۔ جبکہ لائبریری تو کامیابی، دانائی اور فائدہ مند چیزوں سے بھری پڑی ہے ہم اگر لائبریری کو سونے کی کان بھی کہیں تو غلط نہ ہوگا۔

مسئلہ یہ بھی نہیں کہ کتابیں بہت مہنگی ہیں اگر ہم سوچیں کہ ہم انہیں نہ خریدنے کی صورت میں کتنی محرومیوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ جو شخص کتابیں نہیں پڑھتا اس کے اور ان پڑھ میں بس تھوڑا ہی فرق ہوتا ہے۔ اور یہ افسوس ناک ہے۔ جو بھی اپنی زندگی میں بہتری لانا چاہتا ہے اور اپنے پیشے میں چاہے یہ نوکری یا بزنس ہو اسے کتابوں سے دل لگانا پڑے گا۔ مطالعہ کا شوق رکھنا ہوگا۔ اس

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDUFORUM.COM

وقت دنیا میں بہت موضوعات پر کتابیں دستیاب ہیں۔ اگر کسی وجہ سے یہ آپ کے شہر یا ملک میں دستیاب نہیں تو آپ انٹرنیٹ کی مدد سے با آسانی منگوا سکتے ہیں۔

مطالعہ آپ کو ترقی کی بلندیوں پر لے جائے گا۔ کتابوں کا ہماری زندگی پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ دو باتیں زندگی میں کامیابی کے لیے بہت ضروری ہیں۔ "اچھے لوگ اور اچھی کتابیں" ہر روز تھوڑے سے مطالعے کی عادت ڈالیں۔ اس سے آپ کی قابلیت میں اضافہ ہوگا۔ لیکن اگر اس کے لیے ہمارے پاس وقت نہیں ہے تو یہ ہمارے لیے سودمند نہیں۔ اگر تو آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی زندگی میں اچھی تبدیلی آئے تو سب سے پہلے اپنے آپ کو بدلنا ہوگا، اپنی سوچ بدلنی ہوگی۔ کتابوں کی مدد سے آپ اپنی زندگی میں خوشگوار تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ انتھک اور مسلسل جدوجہد کی ضرورت ہے۔ مطالعے کی عادت ایک کامیاب زندگی گزارنے کے لیے ایک سنگ میل کی طرح ہے اور میرے خیال میں یہ خوشی اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے یک بنیاد ہے۔

مجھے (اللہ تعالیٰ فراموش فلاں) کی ایک بات بہت پسند آئی اس نے کہا تھا:

"آپ کو اس حقیقت کا شعور ہونا چاہیے کہ جب سے یہ دنیا بنی ہے وحشی نسلوں کو چھوڑ کر دنیا پر کتابوں نے حکمرانی کی ہے۔"

آپ کی کامیابی کے لیے دعا گو

شکیل احمد

0322-4842969

کیا آپ 42 دن کے چیلنج کے لیے تیار ہیں؟

42 دن میں دولت، صحت اور خوشیاں حاصل کرنا آپ کے لیے اپنے اختیار میں ہے، جب آپ اس منصوبہ پر عمل کریں گے تو یہ آپ کے جسم، ذہن اور روح کو ایک نئی زندگی بخشے گا کہ آپ اپنی صلاحیت اور ہمت کو استعمال کر کے اپنے خوابوں کو حقیقت میں بدل ڈالیں گے۔ اس سے آپ کی خوشیوں اور عزت نفس میں اضافہ ہوگا۔

لوگ اس لیے ناکام نہیں ہوتے کہ ان میں کام کرنے کا عزم اور محرک موجود نہیں ہوتا یا وہ اس کے لیے خواہش اور کوشش نہیں کرتے بلکہ وہ اس لیے ناکام ہوتے ہیں کہ ان کے ذہن میں ناکامی کی عادت پختہ ہو چکی ہوتی ہے اور اس لیے ان کے تحت الشعور میں مضبوط جڑیں پکڑ لیتی ہیں۔ وہ نہیں جانتے کہ آگے چل کر ان کی سوچ اور توقعات پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ بہت سارے لوگ اپنا وزن کم کرنے، تندرست رہنے، ملازمت/پیشہ تبدیل کرنے، اپنا کاروبار شروع کرنے اور نئے تعلقات قائم کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ یہ ایک بے مثال کتاب ہے جو آپ کو بتائے گی کہ آپ کس طرح اپنی ناکامی کی عادت سے چھٹکارہ حاصل کر کے اس کی دن دوار رہنمائی کے ذریعے اپنی شخصیت کو دوبارہ سے تشکیل دے سکتے ہیں۔

روبن سیگر نے اس کتاب کے ذریعے آپ کو بتایا ہے کہ آپ کس طرح سے اپنی زندگی پر قابو حاصل کر کے ساری زندگی کے لیے کامیابی کی عادات کو اپنا سکتے ہیں۔ آپ اس کتاب سے یہ چیزیں سیکھیں گے کہ:

- اپنے محدود عقائد پر قابو پانا
- اپنا مقصد دریافت کرنا
- دولت حاصل کرنا

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDUFORUM.COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kores by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

- اپنے خوف سے چھٹکارہ حاصل کرنا
- اپنے مستقبل کا تعین کرنا
- لوگوں سے غیر مشروط پیار کرنا
- اپنی ذات کو قبول کرنا
- اپنی خواہشات کی تکمیل کرنا
- مکمل جسمانی صحت حاصل کرنا
- صحت افزا غذا پر دھیان دینا

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDU FORUM . COM

کتاب کا اجمالی جائزہ

صرف چھ ہفتوں میں دولت، صحت اور خوشیاں حاصل کریں۔
تربیتی مواد سے متعلق رہنمائی۔

پہلا حصہ

یہ آپ کو بتائے گا کہ میں نے یہ کتاب ''دولت، صحت، خوشی: 42 دنوں کا عملی کورس'' کیوں لکھی ہے اور اس سے آپ کو کیا فائدہ حاصل ہوگا۔
''42 دن کا چیلنج'' آپ کے لیے کس طرح کام کرے گا۔ میں نے آپ کے لیے آسان عملی اقدام ترتیب دیے ہیں جن پر آپ بہت آسانی سے عمل کر سکتے ہیں۔ سات بنیادی اصول جن پر عمل کر کے آپ بہت کامیابی کے ساتھ ہدف مکمل کر لیں گے:

1- مراقبہ اور تصورات کی مشق روزانہ آپ کو 20 منٹ کے لیے کرنی ہے۔
2- ورزش روزانہ کم از کم 20 منٹ کے لیے کرنی ہے۔
3- تمباکو نوشی نہیں کرنی ہے۔
4- شراب نوشی نہیں کرنی ہے۔
5- ہر روز کوئی بھردی کا کام کرنا چاہیے۔
6- مثبت سوچ رکھنی ہے، تمام وقت اپنی ذات پر یقین رکھیں۔
7- بازار سے تیار کھانا خرید کر نہیں کھانا ہے۔

24 گھنٹوں میں اپنی زندگی پر قابو حاصل کریں۔
ہر روز ایک گھنٹے کی منصوبہ بندی کریں۔ اس سے یقیناً آپ کو بہت فائدہ پہنچے گا۔
ہر روز 60 منٹ خود کو دیں۔
☆ 15 منٹ پہلے آپ صبح بیدار ہو جائیں اور ناشتا کر لیں۔

☆ 15 منٹ اپنے ذہن کو مستقبل کے لیے تحریک دیں۔
☆ 10 منٹ اپنے کام کی منصوبہ بندی کو دیں۔
☆ 42 دن پر عمل کرنا اور عمل کرنے سے پہلے خود کو ذہنی طور پر تیار کرنا تاکہ آپ کی کامیابی یقینی ہو جائے۔

دوسرا حصہ

روزانہ عمل کرنے کے لیے ایک نئی چیز آپ کو بتائی جاتی ہے۔ 42 دنوں میں ہر روز آپ کو نیا کام کرنا چاہیے۔ اس پر عمل کر کے آپ نئے انداز سے سوچنا شروع کر دیں گے اور زندگی میں نئے تجربات کریں گے۔ 42 دن کا چیلنج آپ کے زندگی کے مختلف شعبوں سے متعلق خیالات کو تبدیل کرتا ہے۔ آپ کو زندگی کی اہمیت کے متعلق بتاتا ہے اور آپ کے ذہن، جسم اور روح کے نئے پہلوؤں سے متعلق بتاتا ہے۔ ہر روز ایک نئے خیال کے بارے میں سوچ کر اور ایک نیا کام کر کے آپ آہستہ آہستہ ایک نئے انسان بن جائیں گے۔

تیسرا حصہ

اس میں آپ کو ورزش اور صحت افزا غذائی منصوبے کے متعلق بتایا جائے گا اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کو مراقبے اور تصورات کی مشق کے متعلق معلومات دی جائیں گی۔ اس کے علاوہ اس حصے میں آپ کو دس بنیادی ورزشوں کے بارے میں بتایا جائے گا۔

مراقبے اور تصورات کی مشق کے فوائد بتائے گئے ہیں

☆ آپ تھوڑا تھوڑا کر کے دن میں چھ دفعہ کھائیں، ناشتا، ناشتے کے بعد ہلکی غذا، دوپہر کا کھانا، شام کے لیے ہلکی غذا، رات کا کھانا اور رات کے کھانے کے بعد کے لیے ہلکی غذا۔
☆ 8 غذائی گروپ بنائے گئے ہیں جس میں سے آپ نے اپنی پسند کی غذا منتخب کرنی

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDU FORUM . COM

سات قسم کے دوپہر کے کھانے

دوپہر کے کھانے کے بعد کے لیے سات قسم کی ہلکی غذائیں۔

سات قسم کے رات کے کھانے

رات کے کھانے کے لیے سات قسم کی ہلکی غذائیں۔
ہر وقت کے لیے سات غذاؤں کا انتخاب کیا گیا ہے تاکہ آپ ایک ہی قسم کی غذا کھا کر اکتا نہ جائیں۔

ورزش

روزانہ آپ کو کم از کم 20 منٹ ورزش کرنی ہے۔ ہر ہفتے 4 دن آپ نے اپنے دل کے لیے اور خون کی شریانوں کے لیے ورزش کرنی ہے اور باقی کے 3 دن اپنے عضلات کی طاقت اور قوت برداشت میں اضافے کے لیے ورزش کرنی ہے۔ اس میں آپ کو دس سادہ مزید آسان ورزشیں بتائی گئی ہیں۔ جن کو کرنے سے آپ کے جسم کے تمام عضلات استعمال ہوتے ہیں اور ان کی طاقت میں بتدریج اضافہ ہوتا ہے۔

آپ کو اب آخر میں کیا کرنا چاہیے؟

42 دن کی اس عملی تربیت کا مقصد یہ ہے کہ آپ کو خود پر پورا قابو حاصل ہو جائے اور آپ کو اپنی ذات سے متعلق اور اپنی صلاحیت اور ہمت و قوت سے متعلق آگاہی ہو جائے۔ آپ اپنا رویہ، اپنا سوچنے کا انداز ہمیشہ کے لیے بدل ڈالیں اور اپنی خواہشات کی تکمیل کریں۔
ایک بار جب آپ یہ ہدف حاصل کر لیں گے پھر آپ اپنے آپ پر قابو حاصل کر لیں گے اور صحیح راستے پر چل پڑیں گے۔ اس طرح سے آپ ایک نئے انسان بن جائیں گے۔

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli koras by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

ہے۔

سات قسم کے ناشتے

ناشتے کے بعد کے لیے سات قسم کی ہلکی غذائیں۔

کامیابی کے لیے چار ضروری باتیں

1- میں آپ کو بیدار کرنا چاہتا ہوں اور یہ بات سمجھانا چاہتا ہوں کہ آپ جس کائنات کا حصہ ہیں۔اس میں وہ تمام عناصر اور لوازمات موجود ہیں جو آپ کو کامیابی حاصل کرنے کے لیے

درکار ہیں۔

2- میں چاہتا ہوں کہ آپ طاقتور بن جائیں،اپنی ذات سے متعلق محدود خیالات کو بدل ڈالیں جو کہ آپ کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ بنے ہوئے ہیں اور ان خیالات کی وجہ سے آپ ایسا سوچتے ہیں کہ آپ کبھی تبدیل نہیں ہو سکتے۔کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے اور کبھی خوشیاں،صحت اور دولت حاصل نہیں کر سکتے۔یہ تمام خیالات غلط ہیں،ان کی جگہ مثبت سوچ اپنائیں۔

3- میں چاہتا ہوں کہ آپ ناکامی کی عادت ہمیشہ کے لیے بدل دیں اور اس کی جگہ کامیابی اور خوش رہنے کی عادت اپنائیں۔

4- میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنا زندگی گزارنے کا نظریہ تبدیل کر دیں۔

منفی سوچ کی جگہ مثبت سوچ رکھیں۔ہم زندگی میں اپنے مقاصد حاصل کرنے میں اس لیے ناکام نہیں ہوتے کہ ہم اس کا ارادہ یا حقیقی خواہش نہیں کرتے۔ہم اس لیے ناکام ہوتے ہیں کہ ہم ہمت ہار جاتے ہیں،اپنا کام ادھورا چھوڑ دیتے ہیں اور ہم نے اپنے کام کا پہلے سے کوئی منصوبہ نہیں بنایا ہوتا۔

اپنے ہدف سے نہ ہٹنے کے سات اصول

1- روزانہ صبح مراقبہ کریں اور تصورات کی مشق کریں۔
2- روزانہ کم از کم 20 منٹ کے لیے ورزش کریں۔
3- تمباکو نوشی نہ کریں۔
4- شراب نوشی نہ کریں۔
5- روزانہ غیر مشروط ہمدردی کا عمل کریں۔
6- مثبت سوچ اور ہر وقت اپنی ذات اور قابلیت پر یقین رکھیں۔
7- برگر،پیزا اور اس کے علاوہ کوئی بھی بازار کا تیار شدہ کھانا نہ کھائیں۔

❁

حصہ اول

1- حصول کامیابی کے لیے سات بنیادی اصول
2- روزانہ ڈائری لکھنے کا معمول

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

آپ کے لیے پہلا چیلنج

1- یہ ہے کہ آپ اس 42 دن کے منصوبے کے لیے سنجیدگی سے جدوجہد کریں۔
2- اپنے تمام کاموں پر مکمل طور پر قابو حاصل کریں۔
3- تمام تربیتی اور عملی کام پابندی سے کریں۔جو کام بتایا اس پر پوری طرح عمل کریں اور اپنی زندگی ہمیشہ کے لیے بدل ڈالیں۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر
ONE URDU FORUM .COM

حصولِ کامیابی کے لیے سات اصول

1-روزانہ صبح 20 منٹ کے لیے مراقبہ اور تصورات کی مشق کریں

خاموش رہنا سیکھیں اور اپنے خاموش ذہن کو سننے اور جذب کرنے دیں۔

طبی تحقیق سے مراقبے کے بہت زیادہ فوائد معلوم ہوئے ہیں۔اس سے آپ کا فشارِ خون اور دل دھڑکنے کی رفتار کم ہوتی ہے۔اس کے بہت زیادہ ذہنی اور روحانی فوائد بھی ہیں۔جیسے جیسے آپ مراقبہ پابندی کے ساتھ کرتے جائیں گے ویسے ہی دن بدن آپ کو اس کے فوائد معلوم ہوتے جائیں گے۔مراقبہ آپ کو اس قابل بناتا ہے کہ آپ اپنے ذہن کو یکسوئی سے ہمکنار کریں اور مکمل طور پر پرسکون حالت میں اپنے دن کا آغاز کریں۔مراقبے میں ہمیں ساکن رہنا پڑتا ہے۔کچھ لوگوں کو یہ کام بالکل ناممکن لگتا ہے۔آپ دنیا میں کہیں بھی ہوں،اگر آپ اپنے دن کا آغاز مراقبے سے کریں گے تو آپ کا تمام دن پرسکون گزرے گا۔آپ اپنے ذہن اور جسم کو پرسکون کرنے کے لیے باآسانی خاموش بیٹھ کر 20 منٹ گزار سکتے ہیں۔مراقبے کی حالت میں آپ کا

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

ضمیر کائنات کے ساتھ ہم آہنگ ہو جاتا ہے اور آپ اپنی ذات میں موجود سکینت محسوس کر لیتے ہیں۔

آپ کو خاموشی سے آگاہ ہونے کے لیے کچھ وقت کی ضرورت ہے۔ ایسا خاموشی میں ہی ممکن ہے کہ آپ اپنے وجدان کی آواز سن سکیں۔ اس طرح سے آپ سارا دن سکون کے ساتھ گزار سکیں گے۔ ہمارا قلب ہمارے جسم کو مکمل طور پر پرسکون اور ہمارے ذہن کو آسودہ کر دیتا ہے جس کی وجہ سے ہم وقتی طور پر تمام تفکرات بھول کر ذہنی طور پر پرسکون ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اسی سکون کی کیفیت کو سارا دن برقرار رکھیں تو آپ سارا دن کسی بھی تشویش اور اضطراب میں مبتلا نہیں ہو سکتے اور نہ ہی کسی قسم کے دباؤ کا شکار ہوں گے۔ اگر کوئی کام غلط ہو جائے تو آپ کے اندر کا سکون آپ کو اشتعال میں نہیں آنے دے گا بلکہ آپ کا رویہ آپ کے قابو میں رہے گا۔ اس ذہنی اور

® SCANNED PDF By HAMEEDI
گزار ہیں

جسمانی کیفیت میں ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے مستقبل کی کامیابی کا تصور کریں۔ اس طرح سے ہم بہت بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

2- روزانہ کم از کم 20 منٹ کے لیے ورزش کریں

آپ کو روزانہ 20 منٹ کے لیے ورزش کرنی چاہیے اور میرا خیال ہے کہ آپ کسی ورزشی مرکز کی بجائے گھر میں ورزش کر کے چست رہ سکتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ کو روزانہ بلاناغہ ورزش کرنی چاہیے۔ اس کتاب کے تیسرے حصے میں آپ کو دس مختلف ورزشیں بتائی گئی ہیں جنہیں آپ اپنے گھر میں با آسانی کر سکتے ہیں۔

20 منٹ کی ورزش سے فوراً حاصل ہونے پانچ فوائد

- آپ کی ذہنی صحت اچھی ہو گی۔
- آپ کی جسمانی صحت بہتر ہو گی اور آپ خود کو پہلے سے چوکس محسوس کریں گے۔
- آپ کی عزت نفس میں اضافہ ہو گا۔
- آپ کے جسم سے چکنائی کم ہو گی۔
- آپ کی توانائی میں اضافہ ہو جائے گا۔

آپ جتنی زیادہ ورزش کریں گے اسی قدر زیادہ فوائد حاصل کریں گے۔ 42 دن کا تسلسل برقرار رہنے کا منصوبہ آپ کے اندر مثبت عادات پیدا کرے گا اور آپ ان عادات کو ہمیشہ کے لیے اپنا لیں گے۔

تمباکو نوشی سے پرہیز کریں

اگر آپ باقاعدگی سے تمباکو نوشی کرتے ہیں تو آپ یہ اپنی عادت ختم کر دیں تاکہ آپ کی آئندہ آنے والی زندگی پر منفی اثرات مرتب نہ ہوں۔ سب سے پہلے تو آپ اس بات سے واقف ہوں گے کہ اگر آپ نے اپنی یہ عادات تبدیل کر لی ہے تو آپ با آسانی اپنی کوئی بھی عادت تبدیل کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کی صحت پر بھی اس کے بہت مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔ آپ ایک دن میں ایک یا بیس سگریٹ پیتے ہیں۔ آپ کو یہ عادت ضرور ترک کر دینی چاہیے۔ آپ کسی خراب میں نہ رہیں۔ یاد رکھیں تمباکو نوشی آپ کی زندگی ختم کر دیتی ہے۔ اگر آپ

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب اردو کے شکر گزار ہیں

اس کے باوجود بھی 42 دن کے چیلنج کے بعد تمباکو نوشی جاری رکھنا چاہتے ہیں تو یہ آپ کی اپنی پسند ہے لیکن کم از کم اس 42 دن کے چیلنج کے دوران آپ نے کسی قسم کے بھی سگریٹ نہیں پینے ہیں۔

4- شراب نوشی سے پرہیز کریں

شراب نوشی آپ کی صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ہے۔ اگر آپ اسے نہیں چھوڑیں گے تو یہ آپ کے ہدف کے لیے بھی خطرناک ثابت ہو گی۔ پس آپ کو شراب نوشی کی اجازت نہیں ہے۔ شراب پینے سے انسان کا اپنی ذات کے متعلق اور لوگوں سے متعلق ادراک غلط ہو جاتا ہے۔ یہ ہمیں دھوکے میں ڈال دیتی ہے۔ اس کی وجہ سے ہماری سوچ متاثر ہوتی ہے اور ہم غلط فیصلے کرنے لگتے ہیں۔ میں آپ سے دوبارہ یہی بات کہنا چاہوں گا کہ خواہ آپ ہفتے میں ایک گلاس اس کا پیتے ہیں یا ایک دن میں ایک بوتل پیتے ہیں۔ اس چیلنج کے دوران آپ کو ضروری طور پر اسے چھوڑ دینا چاہیے۔

5- روزانہ ایک غیر مشروط ہمدردی کا کام کریں

ہر روز ہمدردی کا غیر مشروط عمل کرنے سے ایک تو ہمیں اس بات کا علم ہو گا کہ ہمارا رویہ مکمل طور پر ہمارے اپنے قابو میں ہے۔ دوسرا یہ کہ اگر ہم کسی سے ہمدردی کا برتاؤ کرتے ہیں یا کسی کی مدد کرتے ہیں تو اس کا مثبت اثر دوسرے لوگوں کی زندگیوں پر بھی ہو گا۔ آپ جب بھی کسی کے ساتھ ہمدردی کریں تو مکمل طور پر خلوص سے پیار سے اور خوشی سے کریں۔ اس سے پتا چلے گا کہ آپ جو کچھ دوسرے لوگوں کو دیتے ہیں نہایت حیرت انگیز طور پر اس کا بہترین صلہ آپ کو مل جاتا ہے۔ اگر کوئی اجنبی آپ کے کسی دوست کے ساتھ یا آپ کے والدین کے ساتھ بہت اچھا سلوک کرے تو آپ کیسا محسوس کریں گے؟ آپ کو ایسا محسوس ہو گا کہ آپ کا انسانیت پر ایمان پھر سے تازہ ہو گیا ہے۔ آپ کی نظر میں انسانوں کی قدر بہت زیادہ بڑھ جائے گی۔ جب کوئی شخص آپ کے کسی عزیز کے ساتھ ہمدردی کرے آپ بہت زیادہ خوش ہوں گے۔ اس لیے میں چاہتا ہوں کہ آپ ایسے احساسات کی ابتداء کریں اور لوگوں کو احساس دلائیں کہ وہ آپ کے لیے بہت اہم ہیں۔ اگر آپ کسی شخص کو دیکھ کر گرمجوشی سے مسکرا دیتے ہیں، کسی کا سامان اس کے ساتھ اٹھا لیتے ہیں، کسی کے لیے دروازہ کھول دیتے ہیں، کسی کو راستہ دے دیتے ہیں یا کسی کو بیٹھنے کے لیے جگہ دے دیتے ہیں، یہ تمام کام غیر مشروط ہمدردی کے ہیں اور یہ چھوٹے چھوٹے کام دوسرے لوگوں

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب اردو کے شکر گزار ہیں

کے لیے بہت خوشی کا باعث ہوتے ہیں۔

یہ اصول آپ کے ذہن، جسم اور روح کو خوشگوار رکھتا ہے کیونکہ یہ پیار اور ہمدردی کا جذبہ ہے جس کی وجہ سے آپ دوسرے لوگوں سے منسلک ہو جاتے ہیں۔ ہم دوسرے لوگوں کے ساتھ ہمدردی کی بناء پر منسلک ہوتے ہیں۔ آپ لوگوں سے بے لوث پیار کریں۔ لوگوں کے کام آئیں، اس طرح سے آپ اپنی ذات کے آرام دہ حصار سے باہر نکل آئیں گے۔ آپ کے اس آرام دہ حصار ہی کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے کہ آپ کسی کام کے لیے کبھی آگے نہیں بڑھتے ہیں۔ آپ کو ضرور اس آرام دہ حصار سے باہر نکلنا چاہیے اور دوسروں کے کام آنا چاہیے۔

6- ہمیشہ مثبت سوچیں اور اپنی ذات پر یقین رکھیں

42 دن کے چیلنج کا بڑا حصہ اسی بات پر مشتمل ہے کہ آپ ''کیسے'' سوچتے ہیں اور ''کیا'' سوچتے ہیں؟ اگر آپ مثبت سوچیں اور اپنی ذات پر یقین رکھیں کہ آپ ہر کام کر سکتے ہیں تو آپ کے اندر کامیابی کا جذبہ پیدا ہو جائے گا اور آپ کامیابی کا سفر شروع کر دیں گے۔ آپ

آپ ویسے ہی انسان بن جائیں گے جیسے آپ بننا چاہتے ہیں۔ اگر آپ مثبت سوچیں گے اور اپنی ذات پر یقین رکھیں گے تو آپ اس بات سے واقف ہوں گے کہ مثبت یقین ہمیشہ آپ کے رویئے پر اثر انداز ہوتا ہے۔ آپ جیسا یقین کریں گے ویسا ہی رویہ اپنائیں گے۔ آپ کا یقین آپ کے رویے سے پہلے آتا ہے۔ آپ پیدائشی طور پر ناکام یا کامیاب انسان نہیں ہیں۔ اگر آپ مثبت سوچ اور مثبت چیزوں کا انتخاب کرتے ہیں تو اس طرح سے آپ کامیاب ہونے کی اپنی صلاحیت بڑھا دیتے ہیں۔ یہ بہت اہم تصور ہے، آپ کو ہمیشہ اسے یاد رکھنا چاہیے۔

اگر آپ منفی سوچ رکھنے والے انسان ہیں اور آپ نے زندگی میں اداسی اور بے شمار ناکامیوں کا سامنا کیا ہے تو آپ کو اس بات کا یقین کرنا مشکل ہو جائے گا کہ آپ ناکامی کی فطرت پر پیدا نہیں ہوئے۔ اس لیے آپ کو چاہیے کہ ہمیشہ مثبت سوچیں۔ اگر آپ مثبت سوچ کا انتخاب کریں گے تو آپ اپنے مقاصد میں ضرور کامیاب ہوں گے اور ہمیشہ خوش رہیں گے اور لوگوں میں خوشیاں بانٹیں گے۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب اردو کے شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 8 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kotas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

آپ کے سوچنے کے انداز اور آپ کے کردار پر اثر انداز ہوتا ہے۔ آپ کا اجمالی کردار آپ کے کاموں پر اثر انداز ہوتا ہے اور آپ کے کام آپ کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

آپ کو ہر حالت میں مثبت سوچنا چاہیے۔ اس طرح سے آپ کا تحت الشعور آپ کی سوچ کی تصدیق کرتا ہے اور اسے حقیقت میں بدل ڈالتا ہے۔ اسی طرح سے اگر آپ منفی سوچتے ہیں تو آپ کا تحت الشعور، ضمیر اور باطن اس سوچ کو حقیقت میں تبدیل کر دیتا ہے۔ اس لیے آپ کو چاہیے کہ ہر حال میں مثبت سوچیں اور اپنی ذات پر یقین رکھیں۔ آپ پُر اعتماد رہیں کہ آپ کامیاب ہو جائیں گے اور یہ چیلنج مکمل کر لیں گے۔

جدید تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ ایک بچے کا 10 سال کی عمر تک جو اپنی ذات سے متعلق تصور ہوتا ہے وہ اس کے معیار ذہانت کی مطلوبہ شرح سے زیادہ اس کے مستقبل پر اثر انداز ہوتا ہے۔ 42 دن کے چیلنج کا بھی یہی مقصد ہے کہ یہ آپ کے ذاتی پس منظر کو تبدیل کر دے۔ جب ہم بہت گہرائی سے مراقبہ کرتے ہیں تو ہم اس قابل ہو جاتے ہیں کہ ہم کسی بھی کام پر پوری توجہ مرکوز کر سکیں اور اس سے ہمارے خیالات واضح ہو جاتے ہیں۔ اپنی ذات پر یقین رکھنے کا یہ بھی مقصد ہے کہ آپ کو اس بات پر پورا یقین ہو کہ آپ کامیاب ہو جائیں گے۔ اس لیے اگر آپ مثبت سوچتے ہیں تو آپ مثبت گفتگو کرتے ہیں اور اگر آپ مثبت عمل کرنا شروع کر دیں گے تو

® SCANNED PDF اردو کے شکر گزار ہیں

7- بازار سے دستیاب غیر معیاری کھانے نہ کھائیں مثلاً غیر معیاری چکنائی میں تلی اور پکائی ہوئی مرغن غذائیں مثلاً برگر، پیزا، بونگ، حلیم، ہریسہ وغیرہ

غذائی اصولوں کے مطابق تیار کی جانے والی معیاری غذا کھانے کے بے شمار فوائد ہیں۔ گزشتہ چند سالوں میں بازاری تیار کھانوں کا رواج بہت زیادہ ہو گیا ہے۔ ان میں نمک، چکنائی اور چینی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جب ان تینوں اشیا کی مقدار خوراک میں آپ کی روزانہ کی ضرورت سے زیادہ ہو جاتی ہے تو ان کو ہضم کرنے کے لیے آپ کے جسم کو بہت زیادہ مشقت کرنی پڑتی ہے۔ چینی آپ کے لیے ذیابیطس کا سبب بن سکتی ہے۔ نمک آپ کے فشار خون کو بڑھا سکتا ہے اور چکنائی آپ کے وزن میں اضافے کا باعث بن سکتی ہے۔ اگر آپ نے پوری دیانتداری سے 42 دن کا چیلنج مکمل کرنا ہے، اپنے جسم، ذہن اور روح کی نشوونما کرنی ہے تو ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی صحت کا خیال رکھیں۔ اس کتاب کے تیسرے حصے میں صحت افزا غذا کا پروگرام دیا گیا۔ اس میں آپ کو بتایا گیا ہے کہ صحت مند رہنے کے لیے کونسی غذا کھائیں اور کس غذا سے پرہیز کریں۔

آپ ہمیشہ تازہ کھانا کھائیں۔ برف میں جمے ہوئے کھانوں سے اجتناب کریں، یہ آپ کی صحت تباہ کر دیں گے۔

روزانہ ڈائری لکھنے کا معمول

آپ کو اس چیلنج کا دن بدن جائزہ لینے کے لیے ایک روزنامچہ بنانے (ڈائری) کی ضرورت ہے جس میں آپ اپنے روزانہ کے کام لکھیں گے اور جس کے ذریعے آپ اپنے مقصد کے لیے ترقی کی پیائش کر سکیں گے۔ اس میں اضافی بات یہ ہو گی کہ آپ اس میں ان تمام کاموں کی نشاندہی کریں گے جو آپ روزانہ کرتے ہیں۔ اس میں آپ کی خوراک، ورزش اور آپ کے مقصد کے حصول کے لیے کام کرنا شامل ہے۔

اگر آپ روزانہ کے کام ڈائری میں لکھتے رہیں گے تو یہ آپ کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہو گا۔ آپ اپنی روزانہ کی کارکردگی دیکھ سکیں گے اور اسے بہتر بنا سکیں گے۔

اس ڈائری سے آپ پر واضح ہوتا رہے گا کہ آپ اپنے مقصد کے حصول کے لیے روزانہ کیا کوشش کر رہے ہیں۔ اس طرح سے آپ یہ بہانہ نہیں بنا سکیں گے کہ فلاں بات آپ کے ذہن سے نکل گئی تھی یا آپ بھول گئے تھے۔

آپ ایک چھوٹی سی نوٹ بک لیں۔ شروع کے صفحے پر اپنا مقصد لکھیں جو آپ 42 دن میں حاصل کرنا چاہتے ہیں اور ساتھ ہی وہ مقاصد بھی لکھیں جو کہ بڑے ہیں، جنھیں آپ 42 دن میں حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔ دائیں طرف آپ اپنا مقصد لکھیں اور بائیں طرف دن تاریخ اور کام لکھیں۔ جو کام آپ روزانہ کرتے ہیں اس پر نشان لگاتے جائیں۔

اس طرح سے آپ اپنی روزانہ کی کارکردگی دیکھ سکیں گے اور اگلے دن اپنی کارکردگی پہلے سے بہتر بنا سکیں گے۔

میں نے اس نظام کو بہت سادہ بنا دیا ہے۔ آپ کو صرف اس میں اپنے روزانہ کے کاموں کی نشاندہی کرنی ہے۔ اگلے صفحے پر آپ کو یہ بتایا گیا کہ روزنامچہ کیسے تیار کرنا ہے۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

دن وار ڈائری لکھنے کا آسان طریقہ

مثال 26 دن۔

- مراقبہ اور تصورات کی مشق ☐
- ورزش کا پروگرام ☐
- سگریٹ نوشی سے پرہیز ☐
- شراب نوشی سے پرہیز ☐
- ہمدردی کا کام
- مثبت سوچ، الفاظ اور کام ☐
- بازاری تیار کھانوں سے پرہیز ☐

26 دن کے لیے مقاصد

1- ..... ☐
2- ..... ☐
3- ..... ☐
4- ..... ☐

اس تربیتی چیلنج کی تیاری کا آغاز کر دیں اور اس کے لیے دنوں کی گنتی شروع کر دیں۔

میں آپ کو یہ بات سختی سے نہیں کہوں گا کہ آپ فوراً چیلنج شروع کرنے کی تاریخ مقرر کریں۔ آپ کو کم از کم یہ کتاب پڑھنے کے 7 دن بعد اس چیلنج کو شروع کرنا چاہیے۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ آپ جوش و خروش میں آ کر بغیر تیاری کے کام شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں آپ جلد ناکام ہو جاتے ہیں اور آپ کو پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

آپ کو چاہیے کہ سب سے پہلے منصوبہ شروع کرنے کی تاریخ کا تعین کریں اور پھر ذہنی طور پر اس کے لیے تیار ہوں اور پھر اسے شروع کرنے کے لیے دن گنیں کہ آپ کے چیلنج کو شروع ہونے میں کتنے دن باقی رہ گئے ہیں۔ اس دوران آپ اپنا روزنامچہ بنا سکتے ہیں، ورزش کا تجربہ کر سکتے ہیں، صبح جلدی اٹھنے کی کوشش کر سکتے ہیں، ہمدردی کا عمل کر سکتے ہیں، تمباکو نوشی چھوڑ سکتے

ہیں۔ اس طرح سے آپ اس چیلنج کے تمام پہلوؤں کا پہلے سے تجربہ کر لیں۔ اگر آپ پہلے سے ذہنی طور پر تیار نہیں ہوں گے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو ایسا کرنے میں کچھ زیادہ مشکل پیش آئے۔

آپ کو اس چیلنج کے لیے تیار ہونے اور اس کا منصوبہ بنانے کے لیے کم از کم سات دن پہلے سے تیاری کرنی چاہیے۔

آپ کو اس چیلنج کی پہلے سے تیاری کرنی چاہیے۔ یاد رکھیں کہ کامیابی صرف قسمت کی وجہ سے حاصل نہیں ہوتی بلکہ یہ اس امر کا نتیجہ ہے کہ آپ کامیابی کے لیے کیا منصوبہ بناتے ہیں اور پھر

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kodas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

اس پر کس طرح سے عمل کرتے ہیں۔ اس لیے آپ پہلے کچھ دن چیلنج کے لیے تیاری کریں۔ اس کا نظام الاوقات بنائیں، کاموں کو صحیح ترتیب دیں اور پھر چیلنج شروع کریں۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

حصہ دوم

42 روز کے دن وار مجوزہ پروگرامز

ONE URDU FORUM . COM

پہلا ہفتہ

پہلا دن

وقت

"دنیا میں ہمارا کچھ بھی نہیں، زندگی میں ہمیں صرف وقت میسر آتا ہے
جس کے پاس واقعی کچھ بھی نہیں، اس کے پاس بھی وقت کی دولت ہے
اس کی قدر کرنی چاہیے۔"

(بالتاسر گریشین، سپین کا ایک فلاسفر (عہد حیات: 1601 تا 1658)

ہم وقت کو ہیرے جواہرات اور دوسری مادی اشیاء جتنا اہم نہیں سمجھتے جنہیں ہم وثوق کے ساتھ رقم میں تبدیل کر سکتے ہیں۔ وقت ہماری تمام چیزوں سے زیادہ قیمتی ہے۔ ہم اس حقیقت کے بارے میں اکثر غور نہیں کرتے لیکن ہم اسے ضرور تسلیم کرتے ہیں۔ ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ہماری زندگی میں بہت زیادہ وقت ہے لیکن حقیقتاً ایسا نہیں ہے جب ہم پیدا ہوتے ہیں تو تب سے ہی وقت گزرتا جاتا ہے۔ ہم اسے جمع نہیں کر سکتے بلکہ اسے کم کرتے جاتے ہیں۔ گھڑی پر وقت گزرتا جاتا ہے۔ ہم زندگی کی اس حقیقت کو بہت دیر سے سمجھتے ہیں تب تک بہت زیادہ وقت گزر چکا ہوتا ہے۔ اگر ہم اسے صحیح طریقے سے استعمال کرنا جانتے ہوں تو وقت ہمارا دشمن نہیں ہے بلکہ ہمارا دوست ہے وقت بہت قیمتی اثاثہ ہے۔ اگر آپ وقت کا صحیح استعمال نہیں کرتے تو بصورت دیگر یہ آپ کے تمام خوابوں کو تباہ کر دیتا ہے۔ اگر آپ اس کا صحیح استعمال کریں تو یہ آپ کو ذہنی دباؤ کا شکار نہیں ہونے دیتا اور آپ کو کچھ آزادی دیتا ہے۔ اگر آپ بروقت کوئی کام انجام نہیں دیں گے اور وقت کا صحیح استعمال نہیں کریں گے تو آپ خود کو بہت بھیانک صورتحال میں دیکھیں گے۔ وقت کا صحیح استعمال کر کے ہم کچھ بھی حاصل کر سکتے ہیں جو کہ ہم عموماً نہیں کر پاتے۔

وقت کا صحیح استعمال آپ کی زندگی کو اچھا اور منظم بنا دیتا ہے اگر آپ وقت کو ترتیب نہ دیں تو آپ کی زندگی بے ترتیب ہو جائے گی۔

وقت کی قیمت مقرر کریں

آپ میں سے اکثر لوگوں کو ایک نظام الاوقات کے مطابق ہوائی سفر کرنے کا تجربہ ہوا ہو گا۔ جب آپ ٹکٹ خریدتے ہیں تب آپ کو پرواز کی روانگی اور آمد کے وقت کا علم ہوتا ہے۔ اس اطلاع کے ذریعے آپ سفر کا وقت ترتیب دیتے ہیں۔ وقت پر نہ پہنچنے کی وجہ سے آپ پرواز کھو دیتے ہیں، کوئی بھی آپ کا انتظار نہیں کرتا۔

بہت سارے لوگ فضائی ادارے کے ٹکٹ سے سبق حاصل نہیں کرتے۔ آپ اس فضائی ادارے کے ٹکٹ کو اہمیت دیتے ہیں کہ وقت پر نہ جانے کی وجہ سے آپ کے ساتھ ایسا ہوا ہے لیکن زندگی کے عام معاملات میں ہم یہ طریقہ کار اختیار کرتے ہیں کہ اگر کوئی کام نہیں کر پاتے تو یہ کہہ دیتے ہیں کہ کوئی بات نہیں، ہم یہ کام بعد میں کر لیں گے یا اس کا کوئی اور راستہ نکل آئے گا۔ میں آپ کو ایک چونکا دینے والی اطلاع دیتا ہوں یہ واقعی اہم بات ہے کیونکہ گزرا ہوا لمحہ واپس نہیں آتا۔

کچھ لوگ ایسے ہوتے ہی جو وقت کا صحیح استعمال نہیں کرتے، وہ اپنی ساری زندگی یہی کہتے رہتے ہیں کہ میں کبھی وقت پر کوئی کام نہیں کرتا، میرے گھر والے ہمیشہ وقت کے پابند نہیں رہتے ہیں۔ کسی نہ کسی طرح سے وہ اس بات کو قبول کرتے ہیں کہ یہ ان کی ذاتی ذمہ داری تھی کہ وہ وقت کو صحیح طور طریقے سے ترتیب دیتے۔ یہ ہماری پسند ہے کہ ہم وقت کو کس طرح استعمال کرتے ہیں، پُر اثر طریقے سے یا غیر مفید طریقے سے استعمال کرتے ہیں۔

جس طرح آپ اس کتاب کو مزید پڑھتے جائیں گے تو آپ اس بات سے واقف ہوں گے کہ زندگی میں وقت کی صحیح ترتیب اور بہترین استعمال ہماری زندگی میں کامیابیوں کے لیے انتہائی اہم ہے۔ اپنے مقصد میں کامیابی کی رفتار کی پیمائش کرنے کا صرف یہ طریقہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو وقت کے نظام میں رکھ کر اسے ناپیں۔ پس ترقی کی صحیح پیمائش کرنا کیلنڈر کے ساتھ ہی ممکن ہے۔ کیلنڈر پر کام شروع کرنے، کام مکمل کرنے اور ان کے درمیان کی کوئی مناسب تاریخ مقرر کر لیں تا کہ اس طرح سے آپ اپنے کام میں ترقی کی پیمائش کر سکیں۔

وقت کی کہانی

ہمارے وقت کی عظیم کہانیوں میں سے ایک یہ ہے کہ وقت ہمارے پاس بہت زیادہ مقدار

میں ہے۔ جب ہم چھوٹے ہوتے ہیں تب ہم وقت سے واقف نہیں ہوتے، ہم سمجھتے ہیں کہ ہمارے پاس کا مخزن ہو جاتے ہیں اور ہم بہت زیادہ [illegible] گزار زندگی کے ساتھ

نہیں دیں گے تو یہ ہمارے لیے پریشانی کا باعث بنے گا۔ آپ جتنے زیادہ منصوبے بنائیں گے اور

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 10 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

ہم اس حقیقت سے واقف ہوتے ہیں کہ گھڑی چل رہی ہے اور وقت گزر رہا ہے اور ہم پھر بھی کام نہیں کرتے اور انہیں کسی اور وقت کے لیے رکھ لیتے ہیں۔ تب بھی ہم اپنے آپ کو قائل کرتے ہیں کہ ابھی ہمارے پاس بہت سارا وقت باقی ہے۔ آپ اپنے وقت کو ترتیب دیں یا اسے ضائع کریں۔ یہ آپ کی اپنی مرضی ہے۔

وقت ایک سرمایہ ہے، دولت، اچھی صحت اور دوستوں کی طرح یہ ایک ایسا سرمایہ ہے جسے آپ استعمال کر سکتے ہیں لیکن جب یہ ایک مرتبہ گزر جائے تو دوبارہ کبھی بھی واپس نہیں آتا۔ تعجب کی بات یہ ہے کہ لوگ اکثر مواقع پر اکٹھے ہوتے ہیں اور جب بھی وہ کسی بات کا تذکرہ کرتے ہیں تو وہ اپنے ماضی کا تذکرہ کرتے ہیں یا اپنے ماضی کے بارے میں بات کرتے جو کہ گزر چکا ہوتا ہے۔ خیر آپ اپنے حال میں ہی رہیں اور اسے بہتر بنانے کی کوشش کریں، آپ کا مستقبل خود ہی سنور جائے گا۔

آپ تصور کریں کہ آپ کے پاس پانی کا ایک بڑا برتن ہے جس میں بہت زیادہ پانی کا ذخیرہ ہے اور اسے لے کر آپ نے ایک صحرا سے گزرنا ہے۔ کیا آپ اس پانی کو بار بار اپنے سر دھونے اور اپنے آپ کو تر و تازہ کرنے کے لیے استعمال کریں گے؟ یا آپ اسے بہت احتیاط سے استعمال کریں گے تاکہ صحرا ختم ہونے سے پہلے آپ کا پینے کے لیے پانی ختم نہ ہو جائے کہ آپ کی زندگی کو پانی ختم ہونے کی وجہ سے کوئی خطرہ نہ ہو؟ اگر آپ اپنے وقت کو صحیح ترتیب نہیں دیں گے تو اس سے آپ کی زندگی کو تو کوئی خطرہ نہیں ہوگا بلکہ اس سے آپ اپنی زندگی اس قدر اچھی نہیں گزار سکیں گے جیسی آپ چاہتے ہیں۔

میں یہ سمجھتا ہوں کہ تمام لوگ آزاد ہیں، میں ان لوگوں میں سے نہیں ہو جو چوبیس گھنٹوں کے لیے گھڑی کے مطابق ایک نظام الاوقات بنا لیتے ہیں اور اس پر سختی سے عمل کرتے ہیں اور کوئی کام بھی نظام الاوقات کے مطابق اپنی مرضی سے نہیں کر سکتے۔ ہر انسان کو زندگی میں بے شمار مواقع ملتے ہیں لیکن یہ بہت اہم بات ہے ہمیں سب سے پہلے روزمرہ ضروریات اور اہم کاموں کے لیے وقت ترتیب دینا چاہیے تاکہ ہم یہ جان سکیں کہ ہم کیسی زندگی گزار رہے ہیں اور ہماری منزل کیا ہے؟ یہی وجہ ہے کہ ہمارے پاس کیلنڈر اور ڈائری ہوتی ہیں ان پر ہم اہم معلومات محفوظ رکھتے ہیں اور ضروری فون نمبر لکھ رکھتے ہیں کیونکہ ہم جانتے ہیں اگر ہم وقت کو صحیح ترتیب

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDUFORUM.COM

کرنے کے لیے زیادہ موثر طریقے اپنا سکیں۔

پس اپنے مستقبل پر غور کریں اور اپنا تمام علم استعمال میں لا کر وقت کو صحیح ترتیب دیں تاکہ آپ اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ مواقع حاصل کریں اور زندگی میں کامیابی حاصل کریں جس کی آپ تلاش میں ہیں۔

یاد رکھیں!

اپنے وقت کو صحیح ترتیب دیں اس طرح آپ اپنی زندگی کو صحیح طرز سے گزاریں گے۔
زندگی میں اپنا نظام الاوقات کریں اور اس پر پابندی سے عمل کریں۔

❁

پہلا ہفتہ
دوسرا دن

توقعات

"زندگی زیادہ تر امیدوں، آرزوؤں اور توقعات سے عبارت ہے۔"
(ہورلیس، یونانی شاعر / عہد حیات: 65 تا 8 قبل مسیح)

آپ سے کافی لوگوں نے یہ بات کہی ہوگی کہ "یہ کبھی نہ بھولیں کہ آج کا دن آپ کی بقایا زندگی کا پہلا دن ہے۔" اس مشہور جملے میں موجود سچائی مجھے ہمیشہ یاد رہتی ہے۔ سچائی حقیقتاً یہی ہے کہ آج کا دن آپ کی بقایا زندگی کا پہلا دن ہے۔ میں آپ کو یہ بات بتانا چاہتا ہوں کہ اپنے ماضی کی ناکامیاں بھلا دینا آپ کے لیے کس قدر اہم ہے۔ ان باتوں کی کوئی اہمیت نہیں ہے کہ آپ کتنی دفعہ ناکام ہوئے ہیں اور آپ نے اس ناکامی کو کس حد تک محسوس کیا ہے۔ یہ بات کوئی اہمیت نہیں رکھتی کہ آپ نے کیا مقاصد متعین کیے ہیں اور آپ ان کو حاصل کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ اگر آپ اپنی ماضی کی ناکامیوں کے ساتھ جڑے رہیں گے تو یہ بات مستقبل میں بھی آپ کی توقعات کو ناکام کر دے گی۔ اگلے 41 دن آپ نے صرف آگے بڑھنا ہے۔ نئی شروعات کرنی ہے جو کہ آپ کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لائے گی۔

اگر آپ ناکامی کی توقع کریں گے تو آپ یقیناً ناکام ہوں گے اور اگر آپ کامیابی کی توقع کریں گے تو آپ یقیناً کامیاب ہوں گے۔

ہم میں سے اکثر لوگ ماضی کی ناکامیوں کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں اور اپنی شخصیت کو ان خیالات میں ڈھال لیتے ہیں۔ یہ چیز ان کی توقعات پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ قدرتی بات ہے کہ انسان کو اپنی ذات کے بارے میں تھوڑا سا شک ہوتا ہے جو کہ ہماری ماضی کی ناکامیوں کی وجہ سے ہوتا ہے لیکن اگر ہم اپنی ماضی کی ناکامیوں پر توجہ مرکوز کریں گے اور ان کے بارے میں بار بار

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDUFORUM.COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

سوچیں گے تو یہ منظر مستقبل میں ہماری ناکامی کا باعث بن جائے گا۔

ہم میں سے اکثر لوگ ماضی کی ناکامیوں کو ایک عادت بنا کر اپنا لیتے ہیں۔ یہ ناکامی آپ کے تحت الشعور میں اتنی مضبوطی سے بیٹھ جاتی ہے کہ آپ اس سے آگاہ نہیں ہوتے۔ آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ آپ کی مستقبل سے وابستہ توقعات کو وہی رنگ دیا جائے گا جس کا نتیجہ 42 دن کے بعد سامنے آئے گا۔ آپ کو اب اس ہدف کا سامنا ہے کہ آپ اپنے ماضی کی ناکامیوں کی دھندلی توقعات کو روشن توقعات میں تبدیل کر دیں۔

یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ اس تبدیلی کے دور میں بہت مثبت امیدوں کے ساتھ داخل ہوں تاکہ اس کا نتیجہ صرف کامیابی کی صورت میں نکلے۔ آپ اپنے ذہن کو اس بات پر مرکوز کریں کہ یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ کو اپنے مقصد کے حصول میں مشکل کا سامنا بھی کرنا پڑے گا لیکن آپ مقصد کے حصول کے لیے نظم وضبط اور پابندی کے ساتھ عمل کرتے رہیں۔

آپ کی توقعات مقصد کے حصول پر اثر انداز ہوتی ہیں

آپ اپنے منفی جذبات اور منفی امیدوں کو مثبت جذبات اور مثبت امیدوں میں بدل کر اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی لا سکتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم اور صرف اکیلے ہم ہی اپنی زندگی میں ہونے والے وقعات کے ذمہ دار ہیں اور ہمیں اس کے لیے دوسرے لوگوں سے سہارا اور مدد نہیں مانگنی چاہیے۔ آپ کو خود ہی یہ بات دریافت کرنی ہوگی کہ آپ کے اندر اچھی زندگی گزارنے کے لیے ہر قسم کی قابلیت ذرائع اور لوازمات موجود ہیں۔

پس اگلے 41 دن میں آپ کی ذہنی کیفیت ہی آپ کی کامیابی یا ناکامی کا ذریعہ بنے گی۔ جب آپ اپنی ذہنی کیفیت کو صحیح رکھیں گے تو آپ کا ہر کام صحیح طریقے سے ہی انجام پائے گا۔ آپ کو صرف اس بات کا یقین ہونا چاہیے کہ آپ یہ کام کر سکتے ہیں۔ آپ میں اپنا مقصد حاصل کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ اس طرح آپ سب سے پہلے اپنے پہلے کرنے والے کام کو فوقیت دیں۔ آج میں آپ کو یہ بات یاد کروانا چاہتا ہوں کہ آپ کامیابی حاصل کرنے جا رہے ہیں۔ آپ کی کامیابی آپ کے مستقبل میں پہلے سے ہی موجود ہے اور آپ اگلے 41 دن اس کامیابی تک پہنچنے کی تیاری کریں۔

- پہلے دن آپ کسی بھی وقت بیٹھ کر اس بات پر توجہ مرکوز کریں کہ اپنے مطلوبہ مقصد کے حصول کے لیے آپ کو چیلنج کا سامنا کرنا ہے۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDUFORUM.COM

- باقی کے 41 دن آپ کسی بھی قسم کی صورتحال کا سامنا کر کے اپنا مقصد حاصل کر لیں گے۔
- آپ کی اندر تمام صلاحیتیں موجود ہیں کہ آپ اپنا مقصد حاصل کر کے اپنی پسند کی زندگی گزار سکیں۔
- آپ کے ماضی کے تجربوں اور یادوں کا اس بات سے کوئی تعلق نہیں ہے جو کہ ابھی آپ کر رہے ہیں یا مستقبل میں کریں گے۔

آپ صرف اپنے حال اور موجودہ لمحے پر توجہ مرکوز کریں، اپنی ذات کا پرانا تصور بدل کر اپنی زندگی کے نئے سفر کا آغاز کریں۔

جب آپ کو یقین ہو جائے گا کہ آپ کامیاب ہو سکتے ہیں تو آپ کا کامیابی کی طرف سفر کا آغاز یقینی ہو جائے گا۔

یاد رکھیں

آپ کے پاس وہ تمام ذرائع موجود ہیں۔ جن کی بنا پر آپ زندگی میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اس سے قطع نظر کہ آپ کو کیا سکھایا گیا ہے یا آپ کا اس بارے میں کیا عقیدہ ہے۔

آج کے دن

یاد رکھیں کہ آپ کی ماضی کی ناکامیاں صرف ماضی کا حصہ تھیں۔ ان کی بنا پر آپ اپنے مستقبل کے بارے میں پیش گوئی نہیں کر سکتے۔

❁

پہلا ہفتہ
تیسرا دن

سو فیصد مثبت سوچیے

"شگفتگی، زندہ دلی، خوش باشی اور رمق و ترنگ کے اظہار کا دارومدار ہمارے گردوپیش کے حالات وواقعات کے متعلق ہماری اپنی کیفیات پر ہوتا ہے۔"

(شرلٹ برانٹے، مشہور ادیب | عہد حیات: 1816 تا 1855)

اس بات کا اندازہ لگایا جا چکا ہے کہ ہمیں زندگی میں کامیابی کے لیے جس مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ اسی (80) فیصد مہارت ہمارے رویئے پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس رویئے میں آپ کا ارادہ، کام کی پابندی، مقصد، نیت مقصد، مقصد کی شناخت، ثابت قدمی اور خدا پر توکل شامل ہیں۔ باقی بیس (20) فیصد مہارت جو ہم سیکھتے ہیں یا جو ہمیں سکھائی جاتی ہیں وہ فنی مہارت اور پیشے سے متعلق معلومات پر مشتمل ہیں۔

میں چاہتا ہوں کہ آج آپ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کے رویئے کا آپ کی زندگی کے تجربات پر کیا اثر ہے؟ آیئے ہم 80% رویئے پر مشتمل مہارت پر غور کرتے ہیں سب سے پہلے میں یہ بات واضح کر دوں کہ آپ کا رویہ 100% آپ کے اپنے قابو میں ہے۔ 64 ملین ڈالر کا سوال یہ ہے کہ: کیا آپ کا رویہ مثبت ہے یا منفی ہے؟

اگر آپ مثبت سوچیں گے تو آپ مثبت رویہ ہی اختیار کریں گے

بے شمار ایسے تجربات اور واقعات رونما ہوں گے جو ہماری مثبت سوچ کی وجہ سے کامیابی کی تصدیق کریں گے۔ مثبت انداز سے سوچنے والا شخص صرف مثبت انداز میں ہی زندگی کو دیکھتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر مثبت انداز میں سوچنے والا شخص بارش میں ایک بس سٹاپ پر کھڑا ہوتا ہے اور سواریوں سے بھری ہوئی ایک بس اس کے پاس سے گزرتی ہے اور ٹائروں سے اس شخص پر پانی گرا کر اسے بھگو دیتی ہے۔ ایک لمحے کے لیے اس شخص کو غصہ آئے گا لیکن اگلے لمحے وہ شخص اس بات سے قطع نظر یہ سوچے گا کہ وہ اپنا کوٹ جو گیلا ہو چکا ہے، دھلائی کے لیے بھیج دے گا۔ منفی سوچ رکھنے والے شخص کے ساتھ اگر ایسا واقعہ پیش آیا ہوگا تو وہ شخص بس سٹاپ پر کھڑا ہوا یہ سوچے گا کہ اس کے ساتھ ہمیشہ ایسے واقعات ہی کیوں ہوتے ہیں؟ منفی سوچ کا حامل شخص واقعات کو صرف دماغ کے منفی رویے میں رکھ کر ہی دیکھے گا۔ پس اگر آپ نے یہ فیصلہ کر لیا ہے کہ آپ نے اپنی تمام توقعات، کاموں اور سوچ میں 100% فیصد مثبت انداز ہی میں سوچنا ہے تو آپ کو خود سے مناسب معلومات اکٹھی کرنا ہوں گی جن پر عمل کر کے آپ کا مزاج ہمیشہ اچھا رہے اور آپ مثبت سوچ پر توجہ مرکوز کر سکیں۔

آپ کا رویہ 100% فیصد آپ کے قابو میں ہے۔ بچپن میں آپ کے والدین، اساتذہ اور بزرگ آپ کو منفی رویئے کی وجہ سے سب کے سامنے ڈانٹ دیتے ہیں۔ اس طرح آپ کے ذہن میں اس منفی رویے کی تصویر اور تاثر اور بھی مضبوط ہو جاتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو اس منفی رویئے سے چھٹکارہ حاصل کریں۔ یہ بہت ہی آسان اور ضروری ہے۔

منفی رویئے سے چھٹکارہ حاصل کریں

آپ اپنا منفی رویہ کیسے تبدیل کریں گے؟ آپ جب بھی چاہیں اسی وقت آپ منفی سوچ کو ذہن سے جھٹک سکتے ہیں۔ یہ دوسرے لوگوں کی ذمہ داری نہیں ہے، یہ آپ کی اپنی ذمہ داری ہے کہ آپ منفی سوچ کو اپنے ذہن سے نکال [illegible]

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDUFORUM.COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kORAS By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

انسان کی نفسیات اس امر کو ظاہر کرتی ہے کہ آپ کا مثبت رویہ اور چیزوں اور واقعات کو دیکھنے کا مثبت انداز آپ کی قابلیت کو اور زندگی میں آپ کے کام میں کامیابی کے امکانات کو بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے۔

اگر ہم مثبت توقعات رکھیں گے اور مثبت انداز سے زندگی کو دیکھیں گے تو سارے دن میں

سوچیں کہ آپ ایسے ہی ہیں یا آپ کے ساتھ ہمیشہ ایسا ہی ہوتا ہے۔ آپ اپنی زندگی میں منفی انداز میں سوچنا ہمیشہ کے لیے چھوڑ دیں جو کہ بہت آسان ہے۔

مثبت انداز میں سوچیں، مثبت گفتگو کریں اور ہمیشہ مثبت رویہ اختیار کریں

اگر آپ منفی انداز میں سوچنا چھوڑ دیں گے تو اگلے 6 ہفتوں کا ہدف آپ آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی سوچ اور رویئے پر قابو پالیں گے تو آپ اپنی زندگی پر بھی دوبارہ سے قابو حاصل کر لیں گے۔

حقیقت یہ ہے کہ آپ اور صرف آپ اکیلے ہی اپنی سوچ، احساسات اور جذبات کے ذمہ دار ہیں۔ اگر آپ اپنی سوچ، احساسات اور جذبات کو مثبت کر لیں گے تو آپ کی زندگی میں معجزے رونما ہونے لگیں گے۔ یہ بات بہت واضح ہے اور زندگی کی بہت بڑی سچائی ہے۔

آپ لوگوں کے رویوں سے متاثر نہ ہوں۔ ہمیشہ مطمئن رہیں اور مثبت انداز سے سوچیں۔ آپ صرف لوگوں کی بات سن سکتے ہیں، وہ جو کچھ بھی ہیں اور جو کچھ بھی سمجھیں، لوگوں کو اس بات کی اجازت نہ دیں کہ وہ آپ کی شخصیت پر اثر انداز ہوں۔

مثبت رویہ اختیار کرنا بہت آساں ہے مثبت رویہ ہمیشہ مثبت سوچ اور مثبت نتائج پیدا کرتا ہے

ہر وقت اور ہر مقام پر سو (100) فیصد مثبت سوچیں اور مطمئن رہیں۔ جب کبھی بھی لوگ آپ سے پوچھیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟ آپ ہمیشہ یہی جواب دیں کہ ''میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔'' مثبت الفاظ استعمال کیجیے۔ آپ جو الفاظ بھی بولتے ہیں آپ کا ذہن اسے سچ سمجھ کر محفوظ کر لیتا ہے۔ آپ کا ذہن وہی کام کرنے کی کوشش کرتا ہے جو کہ وہ بار بار سنتا ہے۔

بیک وقت مثبت اور منفی رویہ اختیار کرنا ناممکن ہے

ہمیشہ یاد رکھیے کہ آپ کے اپنے اختیار میں ہے کہ آپ واقعات کو کس نظر سے دیکھتے ہیں۔ اگر آپ مثبت انداز میں سوچنا، بولنا اور کام کرنا شروع کر دیں گے تو آپ کی زندگی میں مثبت تبدیلی آجائے گی۔

یاد رکھیں کہ آپ کا رویہ سو (100) فیصد آپ کے قابو میں ہے اور آپ کا رویہ آپ کے خیالات پر اثر انداز ہوتا ہے۔ خیالات کام پر اثر انداز ہوتے ہیں اور بالآخر یہ رویہ نتیجے پر اثر انداز ہوتا ہے۔

آج کے دن

آپ یہ بات طے کر لیں کہ آپ زندگی کے تمام پہلوؤں کے بارے میں مثبت انداز سے سوچیں گے۔

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں ONE URDU FORUM .COM

پہلا ہفتہ
چوتھا دن

خود اپنی قدر کیجیے

کم کارکردگی کی اصل وجہ یہ ہوتی ہے کہ سعی اور مساعی میں کمی رہ جاتی ہے۔ (بعض اوقات ہم اپنی صلاحیتوں کا صحیح ادراک نہیں کر پاتے)

سیموئل سمائلز، مصنف (عہد حیات: 1812 تا 1904)

مجھے پورا یقین ہے کہ آپ نے نئی شروعات کر لی ہیں اور مثبت سوچ کے ذریعے خود پر قابو حاصل کر لیا ہے۔ آپ وہ کام کر رہے ہیں جو آپ نے آج سے پہلے نہیں کیا، آپ کامیابی کا منصوبہ بنا کر اس پر ہر لمحے سختی سے عمل کر رہے ہیں؟ ایسا کرنے سے دن بدن آپ کا اعتماد، آپ کی عزت نفس اور آپ کا ذاتی تصور بہتر ہوتا جائے گا۔

آج میں اس خیال پر روشنی ڈالوں گا کہ آپ کو اپنی ذات کو اہمیت دینے کی ضرورت ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ جب آپ اپنے کاموں کی ذمہ داری خود اٹھانا شروع کر دیں گے۔ وقت مقررہ کے مطابق کام کریں گے اور روزمرہ زندگی میں مشکلات کا سامنا کریں گے تو آپ کی زندگی

اپنی ذات کو اہمیت دینے کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ آپ میں بہت زیادہ خود پسندی آجائے یا آپ خود کو بالکل ہی بیکار سمجھنے لگ جائیں۔ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ آپ کو اس بات کا یقین ہونا چاہیے کہ آپ اپنی زندگی کو واقعی اہمیت دیتے ہیں۔

اپنے آپ کو اہمیت دیجیے

آپ میں سے جس شخص کو بھی بچوں کے ساتھ کام کرنے کا اتفاق ہوا ہوگا وہ جانتا ہوگا کہ بچوں کو یہ بتانا کتنا ضروری ہے کہ وہ بہت اہم ہیں اور وہ بہت قیمتی ہیں اور اسی لیے انہیں پیار کیا جاتا ہے، وہ پیار کرنے کے قابل ہیں اور ان کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ سب سے پہلے بچوں کو کامیاب ہونے کے لیے الفاظ میں بتایا جاتا ہے، پھر انہیں پڑھنے اور کھیلنے کے بارے میں بتایا جاتا ہے۔ ہم ان میں کامیابی کا احساس پیدا کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور پھر ان پر اعتماد کیا جاتا ہے تاکہ وہ زندگی میں زیادہ سے زیادہ کامیابی حاصل کریں۔ میرا خود کو اہمیت دینے کا یہی مطلب ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہمیں دوسروں کے سامنے خود کو غیر ضروری نہیں سمجھنا چاہیے اور خود کو اہمیت دینی چاہیے۔ اپنے بارے میں کبھی بھی منفی بات نہ کریں اور نہ ہی خود کو منفی نومیت کا سمجھ لیں کہ میں ایسا ہوں یا میں یہ کام نہیں کر سکتا۔ خود کو اس شخص کی طرح دیکھیں جس کی زندگی میں بہت مثبت تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں اور یہ چیز ہمیشہ کے لیے خوشی کا باعث رہے گی۔ آپ کے کاموں کی اہمیت ہے۔ جب بھی آپ کسی شخص سے ملیں اور اس سے گفتگو کریں تو آپ کے الفاظ

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں ONE URDU FORUM .COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

میں بہت بڑی تبدیلی آ جائے گی اور اس طرح سے آپ کی زندگی پہلے سے بہت بہتر ہو جائے گی۔

آپ کی زندگی میں سب سے اہم شخص کون ہے؟

آپ غالباً فوراً یہی جواب دیں گے کہ آپ کے والدین، شوہر، بیوی، بچے یا آپ کا بہترین دوست جس کا آپ کی زندگی پر بہت گہرا اثر ہو۔ یہ بہت اچھا اور صحیح جواب ہے لیکن میں چاہوں گا کہ آپ منفرد انداز سے سوچیں۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ اس طرح سوچیں اور یقین کریں کہ آپ "خود" ہی دنیا کے اہم ترین شخص ہیں۔

آپ خود ہی وہ شخص ہیں جو اپنی زندگی میں بہت زیادہ اثر انداز ہوں گے۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

اس شخص پر اثر انداز ہوں گے۔ ہمارے الفاظ کس حد تک اثر انداز ہوتے ہیں؟ ہم میں سے اکثر لوگ اس بارے میں نہیں جانتے پس ہمیں ہمیشہ دوسرے لوگوں کے احساسات کا خیال رکھتے ہوئے بات کرنی چاہیے کہ انہیں ٹھیس نہ پہنچے اور ہمارے الفاظ کا ان پر مثبت اثر مرتب ہو۔

ہم دوسرے لوگوں کے ساتھ ہمدردی کا جو برتاؤ بھی کرتے ہیں، وہ کافی مدت بعد تک اپنا اثر برقرار رکھتا ہے۔

آپ اپنے خیالات اور کاموں سے دوسرے لوگوں کی زندگی پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی ذاتی اہمیت کو جانیں، آپ آج جو کام بھی کریں گے وہ نہ صرف آپ کی اپنی بلکہ دوسرے لوگوں کی زندگیوں پر بھی اثر انداز ہوگا۔

یاد رکھیں کہ

آپ کا کام صرف آپ ہی کی زندگی پر نہیں بلکہ دوسرے لوگوں کی زندگیوں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

آج کے دن

آپ چاق چوبند ہو جائیں گے، مثبت انداز میں سوچنا شروع کر دیں گے اور ہر قسم کی صورتحال میں اپنے آپ کو اہمیت دیں گے۔

❀

پہلا ہفتہ
پانچواں دن

مثبت خیالات

"ہمارے الفاظ ہمارے خیالات کی عکاسی کرتے ہیں۔ ہماری گفتگو ہی میں ہمارے خیالات کا معیار مضمر ہوتا ہے۔"

ہنری وارڈ بیچر، امریکی پادری (عہد حیات: 1813 تا 1887)

دوسرے لوگوں کے ساتھ بات کرنے کا سب سے عام طریقہ زبان ہے، ہم گفتگو کے ذریعے ہی لوگوں سے بات کرتے ہیں۔ اسی طریقے کے ذریعے ہم اپنے خیالات اور ارادوں کا اظہار کرتے ہیں۔ ہم اس بات سے واقف ہوتے ہیں کہ ہم کیا کر رہے ہیں، کس انداز سے کر رہے ہیں اور دوسرے لوگوں پر ہماری بات کا کیا اثر ہوگا۔ بہت سارے دکاندار، سیاست دان اور عام لوگ بھی اس بات سے واقف ہیں کہ موثر انداز گفتگو اپنایا جائے، تو لوگ اپنے کام کی کارکردگی بڑھا سکتے ہیں اور بہتر طریقے سے لوگوں کو اپنا پیغام پہنچا سکتے ہیں۔ جو بات ہم اپنے تجربے کی بنا پر کرتے ہیں وہ ٹھیک ہوتی ہے۔ ہمارا اپنی ذات کا تصور اور ہمارے ماضی کے تجربات بھی ہماری گفتگو پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

اپنے بارے میں ہمیشہ مثبت انداز میں سوچیں

روزمرہ زندگی میں مجھے بے شمار ایسے لوگ ملتے ہیں جو اپنی غلطیوں کی وجہ سے خود کو کوستے رہتے ہیں۔ وہ خود کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں میں نے کاروباری اجلاسوں کے بعد اکثر لوگوں کو کہتے ہوئے سنا ہے کہ "میں انتہائی احمق ہوں، یہ میری غلطی کی وجہ سے ہی ہوا ہے۔" یہ ٹھیک ہے کہ اس اجلاس میں جو کچھ بھی ہوا، وہ اس کی وجہ سے جذباتی طور پر بہت پریشان ہیں لیکن ان کا خود کے بارے میں یہ الفاظ استعمال کرنا صحیح نہیں ہے۔ اب اگر آپ کے اپنی ذات کے بارے میں الفاظ غلط ہیں تو آپ کی سوچ اور شعوری الفاظ بھی غلط ہوں گے۔ اپنے اندر کی گفتگو جو کہ آپ اپنی ذات

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

سے کرتے ہیں۔ آپ اس گفتگو کو مثبت بنائیں، کیونکہ یہی گفتگو آپ کے ذاتی تصور کو تشکیل دیتی ہے۔ اس کا سب سے زیادہ طاقتور اور صحیح طریقہ یہی ہے کہ آپ اپنی ذات کے بارے میں ہمیشہ مثبت انداز میں سوچیں اور اپنی ذات کی مثبت انداز میں تصدیق کریں۔

اپنے آپ سے مثبت گفتگو کریں

اگر آپ کوئی کام صحیح طریقے سے انجام نہ دے سکیں تو اپنے ذہن میں اپنا غلط تصور نہ بنائیں۔ اس صورتحال سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے بارے میں ہمیشہ مثبت سوچیں اور اپنی ذات کا مثبت انداز سے اقرار کریں۔ اس اقرار میں سچائی ہونی چاہیے۔ یہ مثبت اور مختصر ہونا چاہیے جس سے آپ کے ذاتی تصور کو تقویت ملے۔ پس آپ سے جب کبھی بھی غلطی ہو، آپ کو ایسے منفی الفاظ نہیں استعمال کرنے چاہئیں جیسے کہ میں احمق ہوں یا یہ کہ میں ہمیشہ ناکام ہوتا ہوں۔ آپ کو ایسے الفاظ استعمال کرنے چاہئیں کہ یہ کام ایسا نہیں ہوا جیسا ہونا چاہیے تھا۔ مجھے اس سے کیا سبق حاصل کرنا چاہیے۔ ہمیشہ ایسے اظہار کریں کہ میں قابل انسان ہوں، میں

معلوم، اسے آپ جو بتا دیتے ہیں یہ وہی تصور بنا لیتا ہے، اگر ہم اس میں مثبت تصور، مثبت سوچ اور مثبت احساسات نہیں بھریں گے تو اس کا نتیجہ مثبت نہیں ہوگا، پس اگر آپ مثبت نتیجہ چاہتے ہیں تو ہمیشہ مثبت ذاتی تصور کو تشکیل دیں۔

بچپن میں ہمیں بے شمار مثبت باتیں بتائی جاتی ہیں۔ ہمیں ہر روز بہت سی ایسی باتیں بتائی جاتی ہیں کہ ہم اچھے ہیں، چست و چالاک ہیں، بہادر ہیں، خوبصورت ہیں اور اس طرح کی بہت سی باتوں سے ہماری ہمت بڑھائی جاتی ہے۔ ان باتوں سے ہمارا ذاتی تصور بہت اچھا ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ 4 سال کی عمر تک بچوں کا ذاتی تصور بہت اچھا ہوتا ہے۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ وہ بہت سے کام کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جب بھی کسی بچے سے پوچھا جائے کہ وہ بڑا ہو کر کیا بنے گا تو اکثر بچے یہی جواب دیتے ہیں کہ وہ بڑے ہو کر پائلٹ، رقاصہ، سپاہی یا بہت بڑا ہیرو بنے گا۔ ان بچوں کی سب سے بڑی صلاحیت ان کا ذاتی تصور ہوتا ہے جو کہ ان کے والدین اور پیار کرنے والے ان کی مسلسل حوصلہ افزائی کر کے بناتے ہیں۔ اس طرح جب ہم بڑے ہوتے جاتے ہیں تو مثبت حوصلہ افزائی، منفی رویئے میں تبدیل ہوتی رہتی ہے کیونکہ عمر بڑھنے کے ساتھ

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 14 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kotas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

میں لائق اور ذہین انسان ہوں، مجھے ترقی کے راستے کی تلاش میں رہنا چاہیے تاکہ میں جلد ہی منزل پر پہنچ جاؤں۔

ہمیں ان الفاظ کو دہراتے رہنا چاہیے جو کہ بہت سادہ ہیں۔ ہمیں یہ نہیں سوچنا چاہیے کہ ایسے کرنے میں ہمیں کوئی مشکل پیش آئے گی۔ مضحکہ خیز بات یہ ہے کہ ہم یہ بات تسلیم کرتے ہیں کہ غلط ذاتی تصور کی وجہ سے ہمیں مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے پھر بھی ہم وہ مثبت ذاتی تصور نہیں بناتے جو کہ مسائل کے حل میں ہماری مدد کرے گا۔

مثبت سوچ کا مثبت نتیجہ ہوتا ہے

جب آپ اپنی ذات کا مثبت انداز میں اقرار کرتے ہیں تو آپ کا شعوری ذہن سیاہی چوس کی طرح کام کرتے ہوئے ان الفاظ کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔ آپ کا ذہن ان الفاظ سے ایک نمونہ تیار کر لیتا ہے کہ آپ کون ہیں، کیا کر رہے ہیں اور مستقبل میں آپ کو کیا کرنا ہے۔ آپ مثبت ذاتی تصور سے نہ صرف اندرونی طور پر بہتر ہوتے جائیں گے بلکہ آپ زندگی کے ہر شعبے میں کامیاب ہوں گے۔ ہمارے تحت الشعور کو سچائی یا جھوٹی کہانی کے بارے میں کوئی فرق نہیں

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

آپ کا ذہن بھی کمپیوٹر کی طرح کام کرتا ہے۔ آپ اس سے ہمیشہ مثبت سوچ داخل کریں تاکہ اس کا نتیجہ کامیابی کی صورت میں نکلے گا۔

جب میں نوجوان تھا تو میں گولف کھیلتا تھا، جب بھی کوئی ضرب نہیں لگا سکتا تھا یا غلط کھیلتا تھا تو میں خود کو کوستا رہتا تھا اور ہمیشہ یہی سمجھتا تھا کہ میں کبھی بھی گولف کا اچھا کھلاڑی نہیں بن سکتا، جب تک میں غلط سوچتا رہا اور اپنے ذہن کو کھیل کے متعلق غلط پیغام دیتا رہا، تب تک میں گولف کا اچھا کھلاڑی نہیں بن سکا۔ میں نے بعد میں اپنے خیالات تبدیل کر لیے اور ہر بات میں مثبت انداز میں سوچنا شروع کر دیا۔ وقتی طور پر مجھے ایسا کرنے میں مشکل پیش آئی لیکن مثبت سوچ کا یہ فائدہ ہوا کہ میرے ہر کام کا نتیجہ بھی مثبت نکلنے لگا۔ اب میں بہت مطمئن اور پرسکون شخص ہوں۔ اس سے قطع نظر کہ میں کیسی بھی ضرب لگاؤں، میں کبھی بھی اپنا مزاج خراب نہیں کرتا اور نہ ہی غصہ میں آ کر گولف کی چھڑی کو زمین پر مارتا ہوں۔ مثبت سوچ نے مجھے اس قابل بنا دیا ہے کہ میں ہر کام بہت اچھے طریقے سے انجام دیتا ہوں۔ اب میں گولف کا بہت اچھا کھلاڑی بن گیا ہوں اور میں گولف سے بہت لطف اندوز ہوتا ہوں۔

اپنے اقرار کو مختصر اور سادہ بنائیں

آپ خود سے مستقبل کی کامیابی کے لیے جو بھی اقرار کریں وہ مختصر، سادہ اور مثبت ہونا چاہیے۔ مثال کے طور پر میں ہر روز اپنے مقصد سے قریب تر ہوتا جا رہا ہوں یا یہ کہ میں لائق ہوں اور مجھے اپنے سب کاموں پر اختیار ہے۔ میں اچھا اور مہربان انسان ہوں جو دوسروں کی مدد کرنے کے مواقع ڈھونڈتا ہوں، میں قابل اور لائق شخص ہوں۔

یہ بہت بنیادی اقرار ہے جو کہ ہمیں اپنی ذات سے کرنا چاہیے۔ یہ بات پُر اثر اقرار ہے۔ یہ فقرہ آپ کے لیے ہے تاکہ آپ ایسے مثبت الفاظ اپنے لیے استعمال کریں۔

جب میں لندن اور نیویارک میں میراتھن دوڑ میں حصہ لیتا تھا تو مجھے بہت خوشی ہوتی تھی، جب لوگ میرا نام لے کر چلاتے تھے اور دوڑ کے دوران میری حوصلہ افزائی کرتے تھے، وہ میری ٹی شرٹ پر میرا نام دیکھ کر خوشی سے چلاتے تھے۔ جب بھی آپ کسی بچے کو بائیکل جس کے ساتھ مدد کے لیے دو چھوٹے پہیے ہوتے ہیں وہ چلاتے ہوئے دیکھیں تو مجھے یقین ہے کہ آپ اس کی حوصلہ افزائی کریں گے کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے۔ ہم دوسرے لوگوں کی آسانی سے مدد کر سکتے ہیں اور اب جس کی آخر میں حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ وہ شخص ہم خود ہیں۔

ایک سائنسی تحقیق سے اس بات کی شہادت ملتی ہے کہ ہم جن مثبت خیالات اور احساسات کی جڑیں بوتے ہیں وہ ہماری قابلیت اور ذاتی تصویر پر بہت گہرا اثر ڈالتی ہیں۔ سب سے اچھا کھلاڑی سب سے زیادہ پیسے اپنے ذاتی کوچ پر کیوں خرچ کرتا ہے؟ آپ کا ذاتی کوچ بہت محنت سے کھلاڑی میں یہ صلاحیت پیدا کرتا ہے کہ اس کا ذاتی تصور بہتر کرے اور اس کی حوصلہ افزائی کرے کہ وہ چاہے وہ کھیل کے میدان میں ہو، گولف کلب میں ہوں یا کورٹ سے باہر ہو وہ ہر وقت اپنے کھیل پر توجہ مرکوز رکھے اور اپنی شخصیت کی بہتر تشکیل کرے۔ اگر انسان کے ذہن میں ترقی کی تصویر بہت اچھی طرح سے بیٹھ جائے تو وہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ بہت اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرے۔

مثبت تصورات اور اقرار

تصورات کی مشق کرنے کا یہ مقصد ہے کہ آپ پرسکون حالت میں رہیں، جب آپ ذہنی اور جسمانی طور پر پرسکون ہو جائیں گے تو پھر آپ جو جملے بولیں گے، تصور کریں گے اور اپنی ذات سے جو بھی اقرار کریں گے وہ آپ کے تحت الشعور میں بیٹھ جائے گا، پھر آپ کے روزمرہ کاموں میں آپ کا تحت الشعور آپ کی حوصلہ افزائی اور مدد کرے گا اور یہ سب کام وہ آپ کو آگاہ کیے بغیر غیر شعوری طور پر کرے گا۔ اب آپ کے ذہن کا نظام آپ کی نئی سوچ، خیالات اور اعتقاد پر بہت پر اثر طریقے سے کام کرے گا۔ یہ خود بخود آپ کے موجودہ سوچنے کے انداز اور اپنی ذات سے متعلق نظریے کو تبدیل کر دے گا اور سارا دن مختلف طریقوں سے آپ کے اپنی ذات سے متعلق نئے اعتقاد کی تصدیق کرتا رہے گا۔

ہمیشہ مثبت لہجے میں بات کریں اور مثبت بات پر زور دیں

ہمیشہ مثبت لہجے میں بات کریں۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ایک مختصر اور مثبت جملہ بنائیں جیسے کہ ''میں ہر روز ہر لحاظ سے بہتر سے بہتر ہوتا جا رہا ہوں'' یا اس جملے کو سارا دن دہراتے رہیں خاص طور پر اس وقت جب آپ پریشان ہوں۔ آپ دیکھیں گے کہ یہ جملہ آپ کی زندگی میں بہت اثر انداز ہوتا ہے جب میں سکائی ڈائیونگ سیکھ رہا تھا تو میں اونچائی سے چھلانگ لگاتے ہوئے بہت پریشان ہو جاتا تھا۔ جب میں چھلانگ لگانے لگتا تھا تو میں بار بار یہ جملہ دہراتا تھا کہ میں بہت مطمئن ہوں اور یہ دہراتے ہوئے میں لمبے لمبے سانس لیتا تھا۔ میں جہاز میں سوار

دوسرے لوگوں کو مسکراتے دیکھتا تھا اور یہ چیزیں دہراتا تھا۔ لمبے سانس، پرسکون ہونے میں مدد دیتے تھے اور پرسکون ہونا مجھے مدد دیتا تھا کہ میں محراب بناؤں اور چھلانگ لگانے کی حالت میں آ جاؤں۔ اس کے نتیجے میں میں نے ہمیشہ بہت کامیابی سے چھلانگ لگائی۔

یاد رکھیں کہ

اگر آپ اپنی ذات سے مثبت گفتگو کرتے ہیں اور مثبت اقرار کرتے ہیں تو اس کا اثر براہ راست آپ کی کارکردگی، توقعات اور ذاتی تصور پر ہوتا ہے۔

ہم مثبت گفتگو سے مثبت ذاتی تصور بنا لیتے ہیں، مثبت گفتگو کریں اور مثبت رویے کو تشکیل دیں۔

جب آپ عملی طور پر اپنی شخصیت کے بارے میں مثبت گفتگو شروع کر دیں گے، تو یہ بات یاد رکھیں کہ آپ شعوری طور پر اپنے مثبت ذاتی تصور کو تشکیل دے رہے ہیں۔ آپ اس بات پر یقین رکھیں کہ آپ مستقبل میں کامیابی سے ہمکنار ہوں گے۔ پس اپنی ذات کے ساتھ ایماندار رہیں، اپنے آپ کو دھوکہ مت دیں، اگر آپ چوری کریں گے، دھوکہ دیں گے اور برے کام کریں گے تو آپ کی ذات کی مثبت تشکیل نہیں ہو گی کیونکہ آپ وہ کام نہیں کر رہے جو آپ کو کرنا چاہیے۔ آپ کو اپنی ذات کی مثبت تشکیل، مثبت رویے اور مثبت تجربے کے ذریعے سے ہی کرنی چاہیے تاکہ اس کا نتیجہ کامیابی کی صورت میں برآمد ہو۔

اس لمحے آپ خود سے کیا بات کر رہے ہیں؟ کیا یہ مثبت بات ہے؟ کیا آپ اپنی عزت نفس بنانے والے تاثرات دیں گے؟ یا آپ خود کو اپنی غلطیوں کی وجہ سے کوسیں گے؟ کیا آپ اپنا ذہن، مثبت سوچ، احساسات اور تصورات سے بھریں گے؟ پرانے وقتوں میں ایسا ہوتا تھا کہ کمپیوٹر استعمال کیا جاتا تھا اور جب اس کا پروگرام غلطیوں سے بھرا ہوتا تھا، وہ کام نہیں کرتا تھا۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

پہلا ہفتہ
چھٹا دن

مقصد

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 15 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
7/23/2015

® SCANNED PDF By HAMEEDI
کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

آج کے دن

آپ اس بات کو دہرائیں کہ آج کے دن سے میں اپنے کامیاب مستقبل کی طرف سفر کر رہا ہوں۔

❀

چاہیے کہ آپ اپنے تصورات و خواب کی سمت اعتماد سے قدم اٹھائیے۔
آپ اپنی زندگی اپنے ذاتی تصور کے مطابق گزاریئے۔ اپنے مقصد کے حصول اور تکمیل کے لیے کوشاں رہیے۔"

ہنری ڈیوڈ تھوریو، امریکی مصنف و شاعر (عہد حیات: 1817 تا 1862)

مجھے پورا یقین ہے کہ آپ سب لوگوں کی زندگی میں کوئی ایک ایسا تھکا دینے والا پہلو ہے جسے آپ تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ ہدف آپ کا مقصد حاصل کرنا ہے۔ وہ مقصد کوئی بھی ہو سکتا ہے مثلاً آپ اپنا پیشہ بدلنا چاہتے ہیں کیونکہ آپ اس سے مطمئن نہیں ہے یا آپ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں، آپ چست رہنا چاہتے ہیں یا آپ دوسرے لوگوں سے اپنے تعلقات بہتر کرنا چاہتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک سے زیادہ مقاصد بھی ہو سکتے ہیں جو کہ آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ بات اہم ہے کہ آپ کا مقصد کیا ہے۔ لیکن زیادہ اہم بات یہ ہے کہ آپ کا مقصد آپ کے لیے بہت اہمیت کا حامل ہے۔

آپ جب بھی اپنے مقصد کو دیکھیں تو صرف یہ سوچیں کہ یہ آپ کے لیے بہت زیادہ اہمیت رکھتا ہے جب آپ مقصد حاصل کر لیں گے تو آپ بہت مطمئن ہو جائیں گے۔ اس سے آپ پیسہ، بہت زیادہ پیار، بہتر صحت، عزت نفس، بہتر جاب، اچھا گھر اور بہت سارے سفر کے مواقع بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کا مقصد خواہ کچھ بھی ہو، مقصد حاصل کرنے کے بعد آپ ایک اور حقیقت سے واقف ہوں گے، وہ کچھ اور چیز ہے، جو کہ میں آج آپ کو بتانا چاہتا ہوں کیونکہ یہ جو کچھ بھی ہے وہ آپ کے مقصد کو ظاہر کرتا ہے۔

ہماری منزل کے پیچھے ہمیشہ ایک مقصد ہوتا ہے

ہر منزل کا کوئی نہ کوئی مقصد ہوتا ہے خواہ وہ مادی، جذباتی یا روحانی ہو، ہمیں مقصد دریافت کرنے کی ضرورت اس لیے ہوتی ہے کہ وہ سب سے خاص ہے اور زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔ مقصد کے بغیر ہر چیز اپنے حقیقی معنی کھو دیتی ہے۔ ہر خاص کام اور مقصد کے بارے میں جاننا بہت اہم ہے۔ آپ کا مقصد آپ کی منزل حاصل کرنے کے لیے بہت اہم ہے۔ جب بھی آپ اپنے مقصد کو دیکھیں تو آپ اپنے آپ سے سوال کریں، یہ مجھے کیا دے گا؟ بالآخر آپ کو یہ یقین ہو جائے گا کہ یہ صرف ایک چیز ہی نہیں ہے، بیشک یہ روپیہ بھی ہوگا اور آپ کو مالی طور پر مستحکم بھی کرے گا، لیکن مجھے اس بات کا یقین بھی ہے کہ آپ کی منزل میں دوسرے مقاصد کے ساتھ ساتھ صحت، خوشیاں، پیار اور ذہنی سکون بھی شامل ہیں۔

کیا آپ کی منزل آپ کے مطلوبہ مقصد کے لیے موزوں ہے؟

آپ جب بھی اپنی منزل کا تعین کریں تو آپ کا پہلا سوال یہ ہونا چاہیے کہ: میری زندگی میں اس کا کیا مقصد ہے؟ میں جب بھی پوری دنیا سے خطاب کرتا ہوں، میرا تمام تنظیموں سے پہلا سوال ہمیشہ یہی ہوتا ہے کہ اس خطاب کا کیا مقصد ہے؟ یہ بات سمجھے بغیر کہ اس کا کیا مقصد ہے، میں دوسروں کو مناسب طریقے سے مطمئن نہیں کر سکتا۔

بہت سے لوگ ایسا محسوس کرتے دکھائی دیتے ہیں کہ وہ اپنی منزل کی وجوہات بہت اچھی طرح جانتے ہیں اور ان کے تمام مقاصد بہت اہم اور بہت اچھے خیالات پر مبنی ہیں۔ مجھ پر یقین کریں کہ آپ کے مقاصد بہت گہرے نہیں ہونے چاہئیں۔ آپ کو کوئی فلسفی بننے کی ضرورت نہیں جو کہ کسی اونچی چٹان پر بیٹھا ہوا سوچتا ہے کہ اسے کوئی اتنی اچھی اور تخلیقانہ سوچ آئے گی جو کہ پوری دنیا کو روشن کر دے گی۔ توقع اس بات کی ہے کہ جب آپ اپنے مقصد کے متعلق سوچیں گے اور اس کا تجزیہ کریں گے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ مقصد کا حصول بہت آسان ہے۔ آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کے مقصد کی آپ کے لیے کیا اہمیت ہے۔

آپ کا مقصد آپ کو تحریک دے گا اور کام کی تلقین کرے گا

میرے تین مقاصد میں جو میں سمجھتا ہوں کہ بہت اہم ہیں۔ میرا پہلا مقصد یہ ہے کہ جن

لوگوں سے بھی ملتا ہوں ان کی زندگیوں میں مثبت تبدیلی لاؤں۔ میرا دوسرا مقصد یہ ہے کہ ان لوگوں کی تعریف کروں اور خود کو ان لوگوں میں شامل کروں جنہوں نے مجھے زندگی میں کچھ کر دیکھانے کے قابل بنایا ہے۔ میرا تیسرا مقصد یہ ہے کہ میں ساری زندگی سیکھتا رہوں، کبھی بھی علم حاصل کرنا نہ چھوڑوں۔ ان تین مقاصد کے ساتھ میں خود کو اس قابل محسوس کرنے لگتا ہوں کہ میں خود کو اپنی منزل حاصل کرنے کے لیے آمادہ کروں۔ یہ تین مقاصد مجھے کام کرنے کی تحریک دیتے ہیں۔

بغیر مقصد کے ہم اپنا راستہ کھو دیتے ہیں اور زندگی ہمیں اپنی مرضی سے بہالے جاتی ہے

اگر آپ نے ابھی تک اپنی منزل میں پوشیدہ مقصد تلاش نہیں کیا ہے تو اس میں فکر کی کوئی بات نہیں ہے۔ آپ کو اس بارے میں بہت زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے لیکن آپ جب آنے والے دنوں میں اس بارے میں سوچیں تو میں یہ چاہتا ہوں کہ تب آپ اس بارے میں ضرور سوچیں کہ آپ کی منزل آپ کو اس کے علاوہ اور کیا دے گی۔ آپ اس بارے میں سوچیں کہ آپ اس سے اور کیا چیزیں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

میں اکثر لوگوں سے یہ پوچھتا ہوں کہ اگر آپ سے پوچھا جائے کہ آپ کی تین خواہشات پوری کر دی جائیں گی تو آپ کونسی تین خواہشات کریں گے۔ وہ فوراً جواب دیتے ہیں کہ 'مجھے نہیں معلوم' لیکن یہی سوال آپ اگر کسی بچے سے کریں گے تو وہ فوراً جواب دے گا کہ مجھے آئس کریم کے پہاڑ چاہئیں، وہ کھلونوں کی خواہش کرے گا اور نہ ختم ہونے والے کھیل کی خواہش کرے گا کہ میں اپنی پسندیدہ کھیل کھیلتے ہیں۔ بڑے ہونے کے ناطے ہم یہ خواہش کریں گے کہ ہم مالی طور پر مستحکم ہوں، کسی دوسرے ملک چھٹیاں گزارنے جائیں اور ہم اچھی صحت کی خواہش کریں گے۔ جب آپ اس بارے میں سوچیں گے تو آپ کی تین خواہشات کیا ہوں گی، اور جب وہ پایہ تکمیل تک پہنچ جائیں گی تو آپ کو ان سے کیا حاصل ہوگا۔ یہ بات بہت اہم ہے ہمیں اس بارے میں جاننا چاہیے کیونکہ یہ ہماری زندگی میں بہت بڑی اور غیر یقینی تبدیلیاں لاتی ہے۔ میں آپ سب کی حوصلہ افزائی کروں گا کہ آپ کی زندگی میں کوئی مقصد ضرور ہونا چاہیے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے مقصد میں کامیابی کے علاوہ اور بھی بہت سی ناقابل فہم خصوصیات ہوں گی۔ آپ اس سے مقصد کے علاوہ اور بھی بہت کچھ حاصل کریں گے مثلاً مادی فوائد، ذہنی سکون اور خود اعتمادی۔

آج جب آپ اپنا کام شروع کریں گے تو اپنے مقصد کے بارے میں بھی سوچیں اور اس سوال کے بارے میں بھی سوچیں، آپ کی زندگی میں کونسی کامیابی ایسی ہے جو آپ کو سب سے

یاد رکھیں کہ

® SCANNED PDF By HAMEEDI
کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_
16 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kورس by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

زیادہ مطمئن کرے گی اور سب سے زیادہ خوشی دے گی؟ جب آپ کا بہت بڑا گھر ہوگا؟ آپ کے پاس بہت اچھی گھڑی ہوگی؟ یا آپ کے پاس آپ کی پسندیدہ گاڑی ہوگی؟ یا پھر خدا ترسی اور رحم کا جذبہ ہوگا جو کہ آپ دوسرے لوگوں کے لیے رکھتے ہیں؟ یا پھر یہ اطمینان اور سکون ہوگا جسے آپ ہمیشہ اپنے لیے پسند کرتے ہیں؟ یا پھر یہ خوشی اور مثبت رویہ ہوگا جو آپ ہر موقع پر اور ہر جگہ اپنانا چاہتے ہیں؟ سوچیں کہ آپ ان میں سے کس چیز کو حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

جب ہم اپنے مقصد اور اس سے حاصل ہونے والی خوشی کے بارے میں سوچیں گے تو یہ ہمیں کام کرنے کی تحریک دیں گے

زندگی میں کوئی صورتحال بھی مستقل نہیں رہتی اور انسان کے حالات بھی کبھی ایک جیسے نہیں رہتے۔ ہم چیزوں کو ہمیشہ پاس نہیں رکھ سکتے۔ اس لیے ہمیں ان چیزوں سے وابستہ نہیں ہونا چاہیے اور نہ ہی ان چیزوں کی بہت زیادہ فکر کرنی چاہیے جو کہ مستقبل میں واقع ہوں گی یا ہمارے پاس رہیں گی۔

زندگی میں کسی چیز کی مزاحمت نہیں کرنی چاہیے، بھرپور طریقے اور زندہ دلی سے زندگی گزارنی چاہیے

مقصد کے تعاقب کے لیے انسان مسلسل کوشش کرتا رہتا ہے جس کی کوئی حد نہیں ہوتی۔ ہم ہمیشہ طالب علموں کو مقصد کی تکمیل کے لیے کوشش کرنے کا کہتے ہیں۔ آپ جو کوئی بھی مقصد بنائیں اس کے لیے کوشش اور محنت کریں۔ اگر آپ ضروری سمجھیں تو ابھی یا دن کے کسی بھی وقت آپ اپنے مقصد کا دوبارہ تعین کریں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ جو مقصد آپ نے متعین کیے ان سے آپ کو کوئی خاص فائدہ نہیں ہونے والا تو آپ کوئی نیا مقصد متعین، لیکن آپ جو بھی نیا مقصد وضع کریں وہ ایسا ہونا چاہیے جس سے آپ کو بہت فائدہ پہنچے اور وہ آپ کے پرانے مقصد سے بہتر ہو۔

آپ کا مقصد آپ میں کام کرنے کی خواہش پیدا کرے گا اور آپ کو کام کے لیے تحریک دے گا۔

آج کے دن

آپ جو کوئی بھی مقصد وضع، پہلے اس کا تجزیہ کریں کہ آپ کو اس مقصد سے کیا حاصل ہوگا پھر آپ اپنے مقصد کا تعین کریں۔

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

پہلا ہفتہ
ساتواں دن

ولولہ

''ہمارا جوش و ولولہ ہی وہ واحد قوت ہے جو ہماری روح کو اڑن پرواز عطا کرتا ہے۔''

ڈینس ڈائیڈرو ٹ، فرانسیسی فلاسفی و ادیب (عہد حیات: 1713 تا 1784)

آج کے دن میں، مقصد پر تھوڑی اور روشنی ڈالنا چاہوں گا اور اس کے ساتھ جذبے اور شوق پر بھی جو کہ مقصد حاصل کرنے کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ مقصد سے ہمیں صاف طور پر پتا چل جاتا ہے کہ یہ ہماری منزل میں پوشیدہ مقصد ہے لیکن اس مقصد کو زندگی میں داخل کرنے کے لیے ہمیں جذبے اور شوق کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کو حصول مقصد کے لیے بہت زیادہ جوش اور جذبے کی ضرورت ہے

میرے نزدیک جذبہ بہت شدید جوش اور بہت شدید احساس ہی ہے جو ہمیں کوئی کام کرنے کے لیے اکساتا ہے۔ میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ آج اس بارے میں سوچیں کہ وہ کیا چیز ہے جس کی آپ بہت زیادہ خواہش رکھتے ہیں۔ شاید ہمارے اندر، ہمارے خاندان، دوستوں یا پھر اپنی زندگی کے بارے میں بہت زیادہ جوش و جذبہ پایا جاتا ہو۔ جذبہ آپ کے شوق سے منسلک ہوتا ہے۔ مقصد اور شوق ایک دوسرے کے بغیر نہیں رہ سکتے یعنی اگر آپ کو شوق نہیں ہے تو آپ کوئی بھی مقصد حاصل نہیں کر سکتے۔ شوق اور مقصد دونوں پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بات ناممکن ہے کہ آپ کو کسی چیز کا بھی شوق نہیں ہے۔

اپنے مقصد پر توجہ مرکوز کریں

آپ اپنی منزل کا صحیح تعین کریں اور جذبے کے ساتھ اس مقصد کے لیے کام کریں۔ مقصد

صرف حاصل کرنا ہی نہیں ہوتا بلکہ آپ خود کو ویسا بنائیں جو آپ مقصد حاصل کر کے بننا چاہتے ہیں اور جیسی زندگی آپ گزارنا چاہتے ہیں۔

مقصد حاصل کرنے کے لیے اپنے اندر جذبہ پیدا کریں اور اگر آپ کو کبھی پریشانی برداشت کرنی پڑے تو آپ ہمت نہ ہاریں بلکہ نئے جذبے کے ساتھ کوشش کریں۔

آپ کا شوق اور جذبہ آپ کو اس قابل بنائے گا کہ آپ جو بھی منزل حاصل کرنا چاہتے ہیں، اس کے لیے آپ لگن سے کام کرتے رہیں۔ آپ جو منزل بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں، وہ ہر وقت آپ کے ذہن میں موجود ہونی چاہیے۔ پھر آپ جو کام بھی کریں گے۔ آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ آپ کا کام آپ کو اپنی منزل سے قریب کر رہا ہے یا دور کر رہا ہے۔

اپنی منزل کو حقیقت میں بدلنے کا جذبہ آپ کو اس قابل بنائے گا کہ آپ اپنی ذات میں سے خوف نکال کر خود کو کام کرنے کے لیے رضامند کریں اور منزل حاصل کرنے کے لیے اونچے مقام پر جائیں اور کامیابی حاصل کریں۔ اس سے آپ کو جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں پہنچے گی اور نہ ہی یہ غیر دلچسپ ہوگا۔ یہ بہت طاقتور ہے، پھر بھی ہم میں اپنی تمام خواہشات پوری کرنے کے لیے جذبہ نہیں پایا جاتا کیونکہ ہم ہچکچاتے ہیں اور کوئی بھی خطرہ مول نہیں لیتے۔ آپ کو اس میں کوئی شک نہیں ہونا چاہیے، ایک دفعہ جب آپ میں مقصد حاصل کرنے کا جذبہ پیدا ہو جائے تو پھر آپ کہیں پر رکتے نہیں بلکہ مقصد حاصل کر کے ہی چھوڑتے ہیں۔ آپ کہیں پر بھی ہمت نہیں ہارتے اور نہ ہی ہار مانتے ہیں۔ جذبہ ایک بہت ہی شدید احساس ہے، یہ ایک دھندلی خواہش نہیں ہے اور نہ ہی یہ کوئی اچھوتا خیال ہے جس کے بارے میں آپ صرف سوچتے ہی ہیں۔ یہ ایک ایسی طاقت ہے جو اس وقت آپ کی ہمت بڑھاتی ہے جب دوسرے لوگ ہمت ہار چکے ہوتے ہیں۔

اس بات کی توقع ہے کہ آپ کی زندگی میں بہت سے اچھے خیالات ہوں گے جو صرف خیالات ہی ہوں گے اور آپ نے انہیں حقیقت میں نہیں بدلا ہوگا ایسا کیوں ہے؟ کیا ایسا کرنے کے لیے آپ کے اندر جذبے اور شوق کی کمی تھی؟ دنیا میں جتنے لوگوں نے بھی بڑی کامیابیاں حاصل کی ہیں ان سب کامیابیوں کے پیچھے آپ کو ہمیشہ بہت بڑا جذبہ اور بڑی خواہش ملے گی جو کہ انہیں کامیابی کے لیے اکساتی تھی۔ لوگ اپنی منزل حاصل کرنے کے ضمن میں سب سے بڑی غلطی کیا کرتے تھے؟ اس حوالے سے بہت سے نظریات موجود ہیں، میں یہ تصور کرتا ہوں کہ میرے خیال میں یہ ایک سادہ بات ہے کہ ان میں کامیابی کے لیے جذبہ اور ارادہ موجود نہیں

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli koras by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

تھا۔ان لوگوں میں ماضی کی ناکامیوں اور اس کی وجہ سے ہونے والی مایوسی موجود تھی جس کی وجہ سے وہ اپنے مقصد کے لیے کام کرنا چھوڑ دیتے تھے۔

جب آپ اپنی منزل حاصل کرلیں گے تو آپ مطمئن ہوجائیں گے، خود کو اہمیت دینے لگ جائیں گے اور آپ کی تصور کرنے کی سطح میں حیرت انگیز تبدیلی آجائے گی

جب بھی آپ اپنے مقصد کے بارے میں بات کریں گے تو آپ کو حقیقی معنوں میں خوشی حاصل ہوگی جسے آپ ان لوگوں میں بھی بانٹنا چاہیں گے جن سے آپ بات کررہے ہوں۔آپ صرف اس بارے میں بات کرکے بہت بہتر اور اچھا محسوس کریں گے۔

آپ جو کام بھی کریں گے اور جتنی محنت بھی کریں گے وہ مقصد کے حصول کے بعد حاصل ہونے والی خوشی کا احساس پیدا کرے گی۔ آپ جو کام بھی کریں گے وہ آپ میں یہ احساس پیدا نہیں کرے گا کہ آپ کوئی غیر ضروری کام کررہے ہیں بلکہ پھر آپ کے ہر کام اور تجربے کا کوئی مطلب ہوگا۔ آپ کو کام کرنے کی خواہش اور کامیابی کا جذبہ کسی نہ کسی کام میں معروف رکھے گا۔ بالآخر جو کچھ بھی ہو اور ماضی میں آپ نے جتنی بھی ناکامیوں کا سامنا کیا ہو، آپ کبھی بھی ہمت نہیں ہاریں گے اور کام کرنا نہیں چھوڑیں گے خواہ کیسی بھی صورتحال ہو، آپ اپنے مقصد کے لیے کام کرتے رہیں گے۔

یاد رکھیں کہ

جب منزل حاصل کرنے کے لیے جذبہ اور اس میں پوشیدہ مقصد صحیح سمت پر ہوں تو یہ بہت موثر طریقے سے کام کرتے ہیں۔

آج کے دن

آپ اپنے خوابوں، مستقبل اور زندگی کے بارے میں بہت پرامید ہوجائیں کہ اس کی جھلک آپ کے تمام کاموں میں دکھائی دے۔

❀

دوسرا ہفتہ

آٹھواں دن

آپ کی اصل دولت

اگر آپ یہ خیال کرتے ہیں کہ آپ کی آزادی اور خودمختاری دولت سے وابستہ ہے، تو آپ اسے حاصل نہیں کرسکتے۔ حقیقی تحفظ کا حصول اس دنیا میں صرف آپ کے علم، تجربہ اور قابلیت کی دولت سے ممکن ہے۔''

ہنری فورڈ، امریکی صنعتکار (عہد حیات: 1863 تا 1947)

زیادہ تر لوگ غریب کی بجائے امیر ہوتے ہیں۔ دولت آپ کو زندگی کی بہت سی مشکلات سے بچاتی ہے، جبکہ غربت آپ کو کمزور بنا دیتی ہے اور غیر محفوظ کردیتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو زندگی میں بہت سی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جب ہم یہ کہتے ہیں کہ ہم دولت مند ہونا چاہتے ہیں تو اصل میں اس کا کیا مطلب ہوتا ہے؟ کیا اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ ہم ایک مخصوص رقم مثلاً 10 ملین پونڈ حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ اس صورت میں اگر آپ کسی ایسے شخص سے ملتے ہیں جس کے پاس ایک بلین پونڈ ہیں تو کیا وہ شخص آپ سے 100 گنا زیادہ دولت مند ہے؟ یہ بات واضح ہے کہ وہ شخص جس کے پاس ایک بلین پونڈ ہیں وہ آپ سے 100 فیصد زیادہ خوش نہیں ہے اور نہ ہی وہ آپ سے 100 فیصد زیادہ بھرپور اور مکمل زندگی گزار رہا ہے، پھر آپ کے خیال میں کتنا پیسہ خوش رہنے کے لیے کافی ہوتا ہے؟

میرا یہ ذاتی خیال ہے کہ سب سے پہلے ہمیں اس بات کا تجزیہ کرنا چاہیے کہ دولتمند ہونے کا ہمارے نزدیک کیا مطلب ہے۔ میرے نزدیک دولت کا مطلب بہت وافر مقدار ہے۔ اس چیز کی وافر مقدار جو چیز ہم چاہتے ہیں۔ اگر ہم خوش ہونا چاہتے ہیں اور ہماری زندگیوں میں روزانہ وافر خوشیاں حاصل ہوتی ہیں، تو پھر میں یہ کہوں گا کہ ہم دولت مند ہیں۔

اسی طرح میں اس بات کو بھی اچھی طرح سمجھتا ہوں کہ اگر آپ بینک میں جائیں اور آپ کہیں کہ آپ بینک سے قرضہ لے کر گھر خریدنا چاہتے ہیں تو فیجر آپ سے عام طور پر یہی سوال

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلبئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

کرے گا کہ آپ جتنی قرض لینا چاہتے ہیں، کیا آپ کے پاس اس کے برابر کوئی جائیداد یا قیمتی چیز ہے جسے رہن رکھ کر آپ قرضہ حاصل کریں۔ اگر آپ جواب میں مسکرا کر یہ کہیں گے کہ آپ دنیا میں سب سے خوش آدمی ہیں تو وہ حفاظتی عملے کو بلا کر آپ کو باہر نکلوا دے گا کیونکہ صرف خوشی کی دولت ہی کافی نہیں ہے۔ پہلے عملی دولت جسے کہ ہم روپیہ کہتے ہیں، وہ ہے اور پھر آپ کی ذاتی دولت ہے جسے آپ ذاتی یا کسی بھی اور چیز کا نام دے سکتے ہیں جو کہ آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

آپ کی دولت صرف رقم ہی نہیں بلکہ کسی بھی اس چیز کی فراوانی ہے جو کہ آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں

میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ اس بارے میں غور کریں کہ کیا آپ کی زندگی میں یہ دونوں قسم کی دولت موجود ہے؟ عملی دولت پیسہ ہے۔ یہ پیسوں کا وہ ذخیرہ ہے جس کی بدولت آپ اشیا خریدتے ہیں اور یہ آپ کو مالی طور پر مستحکم کرتا ہے اور آپ مالی طور پر آسودہ حال ہوتے ہیں۔ دوسری دولت آپ کے اندرونی احساسات ہیں کہ آپ کے پاس وہ تمام چیزیں وافر مقدار میں موجود ہیں جو کہ آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں میں اسے ذاتی دولت کا نام دیتا ہوں۔ یہ ذاتی دولت، پیار، خلوص، سراہے جانا یا دوسرے لوگوں کے کام آنا، ان میں سے کچھ بھی ہوسکتی ہے۔ یہ وہ دولت ہے جو ہمیں بہت زیادہ پرسکون کرتی ہے اور ہم اپنی ذات میں بہت مطمئن اور محفوظ محسوس کرتے ہیں۔ صرف عملی دولت ہی ہمیں دولت مند نہیں بنا سکتی بلکہ عملی دولت کے ساتھ ساتھ ذاتی دولت بھی بہت ضروری ہوتی ہے۔ جو لوگ یہ سوچتے ہیں کہ عملی دولت ہی خوشی اور سکون کے لیے کافی ہوتی ہے تو وہ لوگ غلط سوچتے ہیں۔

اگر ہمارا انعام نکل آئے اور ہم اچانک دولت مند بن جائیں تو اس کا اثر ہماری زندگیوں پر اس انداز سے ہوتا ہے کہ لوگ عیش وعشرت کی زندگی گزارنا شروع کردیتے ہیں اور بہت سی گاڑیاں خرید لیتے ہیں، جنہیں سنبھالے رکھنا ہمارے لیے بہت مشکل ہوجاتا ہے۔ اس عیش وعشرت کی وجہ سے ہماری ازدواجی زندگی بھی متاثر ہوتی ہے۔

پس اس پہلے حصے میں ہم دولت کے بارے میں بات کریں گے۔ میری پہلی کتاب

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلبئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

Andrew Carneige تھا جس نے سب سے پہلے اس بارے میں مطالعہ کیا تھا کہ آپ دولت مند کیسے بن سکتے ہیں اور زندگی میں کامیابی کیسے حاصل کرسکتے ہیں۔ یہ شخص 1902ء میں دنیا کا امیر ترین شخص تھا۔ یہ اس بات پر یقین رکھتا تھا کہ ایک ایسا عملی طریقہ ہے جس پر عمل کرکے آپ مالی کامیابی حاصل کرسکتے ہیں۔ وہ طریقہ محنت کے ساتھ ساتھ تصوراتی مشق کرنا ہے جس میں آپ خود کو بہت دولتمند یا اس مقام پر تصور کرتے ہیں جیسا کہ آپ بننا چاہتے ہیں۔

آپ کو مالی طور پر کامیاب ہونے کا تصور کرنے کی مشق کرنی چاہیے اور اس کی اہمیت سے واقف ہونا چاہیے

یہ سب بہت آسان اور سادہ ہے کہ آپ اس بات کو سمجھ جائیں لیکن بہت سے لوگ اس پر یقین نہیں رکھتے یا پھر اس کا انتظار نہیں کرسکتے۔ اس لیے میں اپنی کہانی آپ کو سنانا چاہتا ہوں۔ اس امید کے ساتھ یہ آپ پر اثر انداز ہوگی اور آپ کو اعتماد دے گی۔ سادہ لفظوں میں اس طرح کہا جائے گا کہ آپ جس چیز پر بھی شعوری توجہ مرکوز کریں گے اس کی جھلک آپ اپنی زندگی میں دیکھ لیں گے۔ دوسرے لفظوں میں، اگر آپ ایسا سوچیں گے کہ آپ مالی طور پر بہت مستحکم اور خوشحال ہیں تو آپ مستقبل میں ایسے ہی ہوجائیں گے اور اگر آپ ایسا سوچیں گے کہ آپ مالی طور پر مستحکم نہیں ہیں یا آپ ضرورت مند ہیں تو پھر آپ ایسے ہی ہوجائیں گے یعنی کہ آپ اپنے بارے میں جو سوچیں گے اور جو تصور کریں گے آپ خود بخود ویسے ہوجائیں گے۔

میں نے اپنی زندگی کا کافی دور غربت میں بغیر پیسے کے گزارا ہے۔ میرے پاس کرایہ دینے کے لیے بھی مناسب رقم نہ ہوتی تھی، میں ہمیشہ اس رقم کا انتظام کرنے کی کوشش کرتا رہتا تھا اور میرے پاس اتنے پیسے بھی نہیں ہوتے تھے کہ میں دوستوں کے ساتھ چھٹیاں گزار سکوں۔ میں جب کبھی بھی دوستوں کے ساتھ کھانا کھانے کے لیے جاتا تو جب بھی وہ کوئی مہنگی چیز منگوانے کے لیے کہتے تو میں کچھ پریشان ہوجاتا کیونکہ ہم سب دوستوں نے مل کر ادائیگی کرنی ہوتی تھی۔ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں تھا کہ میں بہت کنجوس آدمی تھا بلکہ میں ہمیشہ سے خود کو بہت فراخ دل انسان سمجھتا تھا کیونکہ میری تربیت اسی انداز سے ہوئی تھی۔ میری توجہ ہمیشہ پیسے پر ہی مرکوز رہتی تھی اور

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 18 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kورس by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

Natural Born Winners سی۔بس میں میں نے ان سات اصولوں کے بارے میں بات کی تھی جو کہ کامیاب لوگوں، شخصیوں اور اقلیتوں میں موجود تھے جن کی بنا پر انہوں نے ترقی کی تھی اور بہت زیادہ دولت حاصل کی تھی۔ یہ بہت دلچسپ بات ہے کہ دنیا میں پہلا شخص

میں ہمیشہ فکرمند رہتا تھا کہ کیسے دولت کمائی جائے اور حیرت کی بات ہے کہ میرے پاس پھر بھی پیسے نہیں ہوتے تھے۔ پھر میں نے مثبت سوچ کے بارے میں پڑھنا شروع کر دیا کہ کس طرح سوچ میں مثبت تبدیلی لا کر آپ بہت زیادہ دولتمند ہو سکتے ہیں۔

غربت کا شعور

میں ہمیشہ سے اس بات پر بہت یقین رکھتا تھا۔ میں بہت چھوٹی عمر سے ہی غربت سے واقف رہا ہوں۔ میں نے بہت واضح طور پر یہ دیکھا ہے کہ غربت کس طرح سے میری سوچ، میری توقعات اور میری زندگی پر اثر انداز ہوتی رہی۔ پھر میں نے ایک لمحے میں یہ فیصلہ کر لیا کہ میں غربت کو دولتمندی میں تبدیل کروں گا یعنی کہ میں نے اپنی سوچ ہمیشہ کے لیے بدل ڈالی اور میں خود کو دولتمند تصور کرنے لگا۔ میں بہت یقین سے اس بارے میں سوچنے لگا کہ میری زندگی میں بہت بڑی تبدیلی آئے گی اور میں بہت زیادہ دولتمند ہو جاؤں گا۔

میں اس بات کی نشاندہی کرنا چاہوں گا کہ میں نے اسی لمحے دولت سے باخبر رکھنے کا فیصلہ کیا۔ میں ملازمت حاصل کرنے سے صرف کچھ ہفتوں کی دوری پر تھا اور مجھے امید نہیں تھی کہ چھ ہفتوں کے بعد مجھے ملازمت مل جائے گی۔ اگر میں خود کا تنقیدی جائزہ لوں گا تو میں جس دن سے دولت کے بارے میں جاننے اور اسے حاصل کرنے کے بارے میں سوچا تھا، اس دن سے میں نے شعوری طور پر کبھی بھی غربت کے بارے میں نہیں سوچا تھا۔ میں نے اس بات پر یقین کر لیا تھا کہ میں بہت ساری دولت کماؤں گا اور مستقبل قریب میں بہت دولتمند انسان بن جاؤں گا۔ اس سوچ کے ٹھیک چھ ہفتوں کے بعد سے میری سالانہ آمدنی چار گنا زیادہ ہو گئی۔

سوچ بدلنے کے بعد میں نے بیروزگاری میں جبکہ میری ملازمت شروع ہونے والی تھی، میں نے مکمل طریقے سے اس بات پر یقین کر لیا کہ آنے والے دن خواہ کیسے بھی ہوں، میں اپنی زندگی میں بہت زیادہ دولت حاصل کروں گا۔ میں نے جب اپنی کمپنی میں کام شروع کیا تو میری آمدنی ابتدائی چھ ہفتوں میں چار گنا مزید بڑھ گئی۔ یہ میری زندگی میں بہت بڑی تبدیلی تھی۔ میری کمپنی کے پاس میری پرانی ملازمتوں کی تفصیلات موجود نہیں تھیں، میں نے بہت پختہ یقین اور سوچ کے ساتھ کام شروع کیا۔ میں بہت سے نئے لوگوں سے ملنے لگا اور بے شمار سودے کیے تھے ہر نیا سودا پہلے سے زیادہ بڑا ہوتا۔ اس طرح میری سالانہ آمدنی پہلے سے بہت زیادہ بڑھتی جا رہی تھی۔ یہ کیسا اتفاق ہے؟ بہرحال میں ان باتوں کے بارے میں پہلے نہیں جانتا تھا لیکن اب یہ سب باتیں سچ ہوتی جا رہی تھیں۔ صرف سوچ بدلنے سے میری زندگی میں بہت بڑی تبدیلی آ گئی تھی۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

خود اعتمادی سے آپ دوسرے لوگوں کے دل جیت سکتے ہیں

میں نے خود میں تبدیلی لا کر یہ طرز عمل اختیار کر لیا کہ میں نے چھوٹی کی بجائے بڑی چیزوں کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا اور اپنی سوچ کو وسیع کر لیا۔ میں امید رکھتا ہوں کہ آپ بھی اس تصور پر عمل کر سکتے ہیں اور یہ طریقہ اپنا سکتے ہیں۔ آپ کے خیالات، آپ کا اعتقاد اور جو آپ کا تصور ہے، ان تمام چیزوں کی جھلک آپ کو اپنی آئندہ زندگی میں نظر آئے گی۔ ظاہر ہے کہ جو چیز آپ کے پاس نہیں ہے آپ اسے خرچ نہیں کر سکتے لیکن جب آپ بہت زیادہ یقین اور 100 فیصد اعتماد کے ساتھ اپنے اندر یہ احساس پیدا کر لیں گے کہ آپ نے وہ چیز حاصل کرنی ہے جو آپ چاہتے ہیں یا آپ ویسے بن گئے ہیں جیسا کہ آپ چاہتے ہیں تو یقیناً آپ کی سوچ حقیقت میں تبدیل ہو جائے گی۔ جب آپ کے ذہن میں کوئی بھی پختہ سوچ آتی ہیں تو آپ کا تحت الشعور اسے آپ کے ذہن میں محفوظ کر لیتا ہے اور وہ آپ کی سوچ کو حقیقت میں تبدیل کرنے کا راستہ ڈھونڈ لیتا ہے اور اسے سچ ثابت کر دیتا ہے۔ میں اپنے بارے میں جس انداز سے سوچنے لگا تھا اب میں بالکل ویسا ہی ہو گیا ہوں میں اب کسی بھی اجلاس میں جاؤں تو میں بہت پراعتماد طریقے سے بولتا ہوں اور میرا رویہ بہت پراعتماد ہوتا ہے۔

پھر زندگی میں ہم جو کچھ بھی سوچتے ہیں وہ ہماری طرف کھنچا چلا آتا ہے۔ آج بہت یقین سے اس بات کو دہراتے جائیں۔ ہم جو کچھ سوچتے ہیں اسے اپنی طرف کھینچ لیتے ہیں۔ اسی طرح ہم اسے حاصل کر لیتے ہیں۔

آپ جو حاصل کرنا چاہتے ہیں، اگر آپ وہ تمام اشیا وافر مقدار میں حاصل کر لیں تو یہ آپ کو بہت اچھا محسوس ہوگا اور آپ کی ذات کی تکمیل کا احساس دے گا

طاقتور سوچ ہی دولت پیدا کرتی ہے۔

ہم اس بات پر یقین کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ دولت ہی ہمیں خوشی دیتی ہے اور دولت سے ہی ہم اپنی ضرورت کی اشیا خریدتے ہیں۔ سادہ الفاظ میں ہم یہ کہیں گے کہ دولت ہمیں بااختیار اور طاقتور بنا دیتی ہے۔ اگر آپ صحرا میں سفر کر رہے ہیں تو 10 ملین کی سونے کی اشرفیاں

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

آپ کے اتنے کام نہیں آئیں گی جتنی کہ ایک ماچس صحرا میں آپ کے کام آ سکتی ہے۔ ایک شخص اینڈریس اپنی زندگی کے آخری ایام میں دنیا کا دولتمند ترین شخص تھا۔ اس نے یہ فیصلہ کیا تھا کہ وہ اپنی تمام تر دولت فلاحی کاموں میں خرچ کر دے گا۔ اس نے کئی چھوٹے قصبوں میں لائبریریاں بنوائیں۔ وہ اس بات پر یقین رکھتا تھا کہ انسانی روح کی تربیت اور ترقی کے لیے تعلیم انتہائی ضروری چیز ہے۔ اس نے سیچ لین کو حکم دیا کہ وہ ایک کتاب لکھے جس میں دولت کی بنیاد کے بارے میں لکھا جائے۔ اس کتاب کا نام یہ تھا: ''تفکر کرو اور امیر بن جاؤ'' یہ ایک شاہکار کتاب ہے۔ اسے لکھے جانے کے 65 سال کے بعد کے عرصے تک اس کے 14 ملین نسخے پوری دنیا میں فروخت ہوئی ہیں۔ اس کتاب میں یہ بتایا گیا ہے کہ دولت آپ کی سوچ کی طاقت سے پیدا ہوئی ہے۔ اگر آپ کی سوچ طاقتور ہوگی تو یہ آپ کے یقینی رویے اور آپ کے دنیا سے تعلق اور آپ کی ذہانت پر اثر انداز ہوگی۔ اپنی سوچ کو طاقتور بنا کر آپ زندگی کے ہر میدان میں ترقی کر سکتے ہیں۔

یہ بات زیادہ اہم ہے کہ آپ اس بات کو صرف سمجھیں ہی نہیں بلکہ اس پر پختہ یقین کریں۔ بعض اوقات صرف سمجھ لینا ایک خیالی بات لگتی ہے جو کہ کچھ عجیب معلوم ہوتی ہے اور یہ ہمیں منطقی بات نہیں محسوس ہوتی۔ ہم سب یہ حقیقت جانتے ہیں کہ کائنات موجود ہے۔ ہم اس میں رہتے ہیں! یہ کائنات کہاں سے آئی ہے؟ مجھے اس بات کا کوئی اندازہ نہیں ہے۔ اس میں زندگی کے آثار کیسے آئے ہیں؟ میں نے جدید Big Bang کا نظریہ پڑھا ہے لیکن وہ صرف ایک نظریہ ہے، میں ابھی بھی اسے نہیں سمجھ سکا، درحقیقت دنیا میں بہت سے ایسے نظریات موجود ہیں۔ ہم اپنی زندگی

یاد رکھیں کہ

دولت صرف پیسے ہی کا نام نہیں ہے بلکہ یہ زندگی میں آپ کی ذاتی خوشی اور ان مادی اشیا کی فراوانی کا نام ہے جو کہ آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

آج کے دن

آپ اپنی زندگی میں ان وافر اشیا کی اہمیت کا اندازہ لگائیں اور اپنے دل اور روح سے اپنی دولت سے باخبر ہو کر زندگی گزاریں۔

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

میں بہت سا وقت ان وجوہات کو جاننے میں گزار سکتے ہیں لیکن ہمیں بجائے اس کے اپنی زندگی سے لطف اٹھانا چاہیے اور تمام نعمتوں سے لطف اندوز ہونا چاہیے۔

میں زندگی میں آپ کی ہر کامیابی کے لیے دعا گو ہوں خواہ وہ آپ کی ذاتی ہو یا مادی دولت ہو۔ میری سب سے بڑی خواہش یہ ہے کہ آپ اسے بہت عقلمندی سے اور دوسرے لوگوں کے فائدے کے لیے استعمال کریں۔ اپنے آپ کو کبھی بھی اس بات کی اجازت نہ دیں کہ آپ ان تمام خواہشوں کے عادی ہو جائیں کہ ان کے قیدی بن جائیں۔ ہمیں جس چیز کا بھی خبط ہوتا ہے اور وہ ہمارے اوپر حاوی ہو جاتی ہیں تو بالآخر ہم اس کے قیدی بن جاتے ہیں۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

دوسرا ہفتہ
نواں دن

روشن اُمید

اُمید تو روشنی کا ایک فروزاں منار ہے جو ہماری راہوں کو روشن کرتا، خوشگوار بناتا اور آراستہ کرتا چلا جاتا ہے۔ رات کا اندھیرا جس قدر بڑھتا ہے، امید کی روشنی اسی قدر تیز ہو جاتی ہے۔"

آلیور گولڈ سمتھ، آئرش ڈرامہ نگار، (عہد حیات: 1730 تا 1774ء)

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ آپ جملے کا آغاز ان الفاظ سے کرتے ہیں، مجھے امید ہے، جیسے کہ مجھے اُمید ہے کہ میری ترقی ہو جائے گی..... نئی گاڑی ہوگی..... پارکنگ کی جگہ ہو گی..... نئے تعلقات ہوں گے؟ آپ نے تمام باتوں کی تصویر بنائی ہوگی؟ امید سے ہمارا کیا مطلب ہوتا ہے؟ آپ کو یہ بات دلچسپ لگے گی کہ نہایت اہم عناصر، اعتماد، پیار اور اُمید پر مشتمل ہے۔ پس اس طرح اُمید زندگی کا ایک نہایت اہم پہلو ہے۔

اب ہم اُمید پر روشنی ڈالیں گے۔ اُمید بنیادی طور پر یہ احساس ہے کہ آپ کی خواہش پوری ہو جائے اس عام طور پر مستعمل لغات ہی میں اس کا یہی مطلب لکھا ہوتا ہے۔ ہم یہ لفظ اکثر استعمال کرتے ہیں جب ہم توقع بھی نہیں کرتے کہ ہماری خواہش پوری ہو جائے۔ اکثر ہم ایسا کہتے ہیں کہ مجھے اُمید ہے کہ اندرونی طور پر آپ کو یقین نہیں ہوتا اس لیے ایسا کہتے ہیں کہ مجھے اُمید کہ مجھے ملازمت مل جائے گی یا میرا کام مکمل ہو جائے گا جبکہ اندرونی طور پر آپ کو یقین نہیں ہوتا کہ ایسا ہو جائے گا لیکن پھر بھی آپ امید کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا لفظ اُمید واقع پر اثر ثابت ہو تو آپ مقصد حاصل کرنے کے بارے میں یقین کر لیں کہ آپ مقصد حاصل کر لیں گے اور مقصد سے لگاؤ پیدا کر لیں، اس طرح آپ کا لفظ اُمید بہت پر اثر ہو جائے گا اور مقصد حاصل کرنے میں آپ کو کامیابی سے ہمکنار کرے

گا۔ پس امید کا یہ مطلب ہے کہ آپ میں یہ احساس پیدا ہو جائے کہ آپ کے کام بہت اچھے ہو جائیں گے۔

جب ہم امید کا دامن چھوڑ دیتے ہیں تو ہم سب کچھ ہار جاتے ہیں

اُمید دنیا کی سب سے زیادہ طاقتور چیز ہے، کیونکہ یہ ہمیں اس قابل بناتی ہے کہ ہم مثبت انداز میں سوچیں، اور ہمیں پختہ یقین دلاتی ہے کہ ہم کامیاب ہو جائیں گے۔ مثبت سوچنے والے انسان کے لیے امید ایک غیر فانی اعتماد ہے۔ وہ ہمیشہ یہی سوچتا ہے کہ آج نہیں تو کل میرا کام مکمل ہو جائے گا۔ لیکن جو آدمی پر اُمید نہیں ہوتا وہ سب کچھ چھوڑ کر ناکامی کو اپنا مقدر سمجھ لیتا ہے۔ یہ دنیا کی تلخ ترین حقیقتوں میں سے ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگ جو کہ مشکلات میں زندگی بسر کر رہے ہوتے ہیں وہ امید کا دامن چھوڑ دیتے ہیں اور جو کوئی بھی معاملہ ہو وہ اسے بے کار سمجھنے لگتے ہیں۔ ایسے لوگ ہمیشہ منفی سوچتے ہیں کہ ان کے حالات کبھی بھی بہتر نہیں ہو سکتے۔

اُمید ایک بہت ہی طاقتور چیز ہے جو آپ کو اپنے مقاصد حاصل کرنے میں بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔ ہم سب لوگوں کو اپنی زندگیوں میں امید کو شامل کر لینا چاہیے اور ہمیشہ یہی گمان کرنا چاہیے کہ ہمارا مقصد خواہ کوئی بھی ہو ہم ضرور کامیاب ہوں گے۔

اگر آپ عمل نہیں کریں گے تو آپ کی امید ختم ہو جائے گی آپ کو کامیابی کے لیے خواہش کے ساتھ ساتھ عمل کرنا چاہیے

کامیابی کے لیے امید اور عمل دونوں ضروری ہیں۔

میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ ایک 'عملی' اُمید ہوتی ہے اور ایک امید بغیر عمل کے ہوتی ہے۔ بغیر عمل کے اُمید تب ہوتی ہے جب آپ مثبت الفاظ استعمال تو کرتے ہیں لیکن آپ کو ان پر یقین نہیں ہوتا۔ آپ کہہ سکتے، مجھے اُمید ہے کہ میرا انعام نکل آئے گا لیکن درحقیقت آپ کو اس بات پر یقین نہیں ہوتا کہ ایسا ہوگا۔ بعض اوقات ایسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں کہ آپ کو ان پر کوئی اختیار نہیں ہوتا، ایسی صورت میں امید کرنا بھی ایک معجزہ لگتا ہے کہ واقعی ایسا ہو سکتا ہے۔ عملی اُمید کا یہ مطلب ہے کہ جب آپ کسی چیز کی خواہش کرتے ہیں کہ ایسا ہو جائے تو آپ کو پورا یقین ہوتا

ہے کہ حقیقتاً ایسا ہو جائے گا کیونکہ آپ حقیقت پسندانہ طریقے سے سوچتے ہیں کہ ایسا ہونا ممکن ہے۔

عملی امید سے مراد یہ یقین ہے کہ آپ کے مقاصد حقیقت میں تبدیل ہو جائیں گے

عملی امید سے مراد یہ ہے کہ آپ یہ ارادہ کر لیتے ہیں کہ آپ اپنا مقصد حاصل کر لیں گے اور آپ کو اس بارے میں علم بھی ہوتا ہے۔ اور یقین بھی ہوتا ہے۔ اگر ہمیں اپنے بارے میں مثبت امید ہے تو ہم اسے دوسرے لوگوں کے مثبت تجربے سے سیکھ حاصل کر کے اور زیادہ بڑھا سکتے ہیں۔ اگر آپ سے کوئی بھی شخص یہ بات کہے کہ وہ کچھ حاصل کرنا چاہتا ہے یا کچھ چاہتا ہے تو آپ ہمیشہ اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

میں جب بھی کسی ایسے شخص سے ملتا ہوں جو مجھے اپنی اُمید اور خواہشات کے بارے میں بتاتا ہے تو میری ہمیشہ یہی کوشش ہوتی ہے کہ میں اس شخص کی امید اور توقعات بڑھاؤں جس سے

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو

یاد رکھیں کہ

کبھی بھی اپنے خوابوں کی تکمیل کے لیے اُمید کا دامن نہ چھوڑیں۔ ہمیشہ ایک راستہ ایسا ہوتا ہے جو کہ آپ کے خوابوں کو حقیقت میں بدل دیتا ہے۔

آج کے دن

عملی اُمید کی مشق کریں، اور اب اس امر پر یقین رکھیں کہ آپ کے مقاصد ضرور ایک دن پایہ تکمیل کو پہنچیں گے۔

❀

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 20 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

وہ کامیاب ہو سکے اور اس کی بغیر عمل کی امید عملی اُمید میں تبدیل ہو جائے۔ میری یہی کوشش ہوتی ہے کہ وہ شخص محض باتیں ہی نہ کرے بلکہ عمل بھی کرے۔

اکثر اوقات ہم زندگی میں اُمید کھو دیتے ہیں اور دلبرداشتہ ہو جاتے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگ جو کہ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں، ان میں سے اکثر لوگوں کو یہ امید ہو گی کہ وہ یہ پڑھ کر اس پر عمل کر سکتے ہیں لیکن انہیں اس بات کا پختہ یقین نہیں ہو گا کہ وہ واقعی ایسا کر سکتے ہیں اور خود کو تبدیل کر سکتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ آج کے دن آپ وقت نکالیں اور واضح طور پر اس خوش اور کامیابی کے بارے میں سوچیں جو کہ آپ اگلے چھ ہفتوں میں اپنے مقاصد تک پہنچ کر حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ جب کبھی بھی کسی مشکل کا سامنا کریں تو آپ عملی امید کا استعمال کریں۔ آپ کو اس بات کا پورا یقین ہونا چاہیے کہ آپ اس مشکل کا سامنا کر لیں گے اور اپنے مقاصد میں کامیاب ہو جائیں گے۔ جب آپ ایسا کریں گے تو امر یہ آپ میں یہ احساس پیدا کر دے گا اور آپ کی ہمت بڑھائے گا اور آپ اپنا مقصد حاصل کر لیں گے۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

دوسرا ہفتہ

دسواں دن

مشکلات پر قابو پائیے

''زیادہ مشاہدہ کرنا، زیادہ مصائب جھیلنا اور زیادہ مطالعہ کرنا علم اور تربیت کے لیے یہ تین راہنما ستون ہیں۔''

بینجمن ڈسرائیلی، سیاست دان (عہد حیات 1804 تا 1881ء)

اب آپ چیلنج کے دوسرے ہفتے سے گزر رہے ہیں! آپ نئی عادات اپنا رہے ہیں۔ اپنی زندگی پر قابو حاصل کر رہے ہیں، اور چیلنج کا سامنا کرتے ہوئے اپنے پرانے خیالات اور عقائد کو تبدیل کر رہے ہیں۔ کیا آپ اپنے اندر تبدیل محسوس کر سکتے ہیں؟ غالباً دوسرے لوگ بھی آپ کے اندر تبدیلی دیکھ رہے ہوں گے۔

یہ بہت اہم ہفتہ ہے، آپ دوسرے ہفتے سے گزر رہے ہیں اور آپ اس پر عمل کر رہے ہیں۔

آج میں اس بات پر روشنی ڈالوں گا کہ آپ کس طرح سے اپنی مشکلات پر قابو پائیں گے اور انہیں برداشت کرنا سیکھیں گے۔ ہم سب لوگوں کو مختلف درجے کی تکالیف سہنے کا تجربہ ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو زندگی میں غم اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کچھ لوگ ان مشکلات سے تھوڑا مشتعل ہوتے ہیں اور انہیں زندگی کے واقعات کا ایک سمجھتے ہیں۔ اور دوسری قسم کے لوگ غریب گھرانے میں پیدا ہوتے ہیں اور غربت کی چکی میں پستے رہتے ہیں۔ ایسے لوگ بغیر تعلیم اور پیار کے پرورش پاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی زندگیاں کافی مشکل ہوتی ہیں۔

ہمارا کردار ان واقعات سے تشکیل نہیں پاتا جو کہ ہماری زندگی میں پیش آتے ہیں۔ بلکہ ہمارا کردار اس چیز سے بنتا ہے کہ ہم ان واقعات سے کیا سیکھتے ہیں اور کیسا ردعمل اختیار کرتے ہیں۔

مجھے اس بات پر کوئی شک نہیں ہے کہ ہم میں سے ہر فرد زندگی میں ذہنی اور جسمانی تکالیف جھیلتا ہے، بعض اوقات یہ تکالیف اتنی زیادہ ہو جاتی ہیں کہ ان کی کوئی حد نظر نہیں آتی۔ یہ تکالیف

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

اس حد تک بڑھ جاتی ہیں کہ آپ ایسا سوچنا شروع کر دیتے ہیں کہ ایسی زندگی سے موت زیادہ بہتر ہے۔

زندگی میں بُرے اور اداس کر دینے والے واقعات بھی پیش آتے ہیں

12 سال کی عمر میں شدید ذہنی تشویش میں مبتلا ہو گیا جو کہ 16 سال کی عمر تک رہی جب میں صرف 20 سال کا تھا تو میرے والد وفات پا گئے۔ میں ٹیلی ویژن میں اپنا پہلا سلسلے وار پروگرام کرنے والا تھا جس میں میں نے بہت اچھا کردار ادا کرنا تھا لیکن میرے والد کی وفات کے چھ مہینے بعد مجھے سرطان کا مرض لاحق ہو گیا جس کی وجہ سے مجھے ٹی وی کھیل سے نکال دیا گیا۔ جس لڑکی سے میری بہت دوستی تھی، اس نے بھی مجھے چھوڑ دیا کیونکہ وہ محسوس کرتی تھی کہ میں اسے وہ زندگی اور آسائش نہیں دے سکتا جو وہ چاہتی تھی۔ ان تمام واقعات نے میرے اعتماد اور عزت نفس کو بہت ٹھیس پہنچائی اور مجھے بہت اذیت پہنچی۔ اب اتنا عرصہ گزر جانے کے بعد جیسا بھی ہوں ان واقعات کی وجہ سے ہوں، ان تمام واقعات نے مجھے بہت کچھ سکھایا ہے۔ میں نے ان تمام واقعات سے سبق حاصل کیا ہے اور ان سے اپنے مستقبل کو سنوارنے میں مدد لی ہے۔

ہم میں سے ہر انسان زندگی میں ایسے واقعات کا تجربہ کرتا ہے جو کہ اُسے چرکی کی طرح گھما کر رکھ دیتے ہیں اور اسے سوچنے پر مجبور کر دیتے ہیں کہ میرے ساتھ ہی ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یہ ٹھیک نہیں ہے۔ کیا آپ کے ساتھ بھی ایسا ہوتا ہے؟ ہم سب کو زندگی میں دھلا دینے والے واقعات پیش آتے ہیں اور ہمارا بہت نقصان بھی ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ ان واقعات کا سامنا نہیں کر سکتے اور انھیں خوش اسلوبی سے سلجھا نہیں سکتے۔ وہ اپنے غصے اور تکلیف سے باہر نہیں نکل پاتے۔ جب تک ہم تکلیف دہ واقعات کو پس پشت نہیں ڈال دیتے۔ یا اپنے ذہن سے نکال نہیں دیتے تو تب تک ہم ان پر قابو نہیں پا سکتے، اس طرح سے ہم خود کو بدقسمت محسوس کرنے لگ جاتے ہیں اور ہماری تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ مجھے غلط مت سمجھیں اگر میں ایسا سوچتا ہوں کہ اگر میرے والد زندہ ہوتے اور میری زندگی میں وہ تکلیف دہ واقعات نہ ہوتے جو کہ گزر چکے ہیں، تو میں وہ نہ ہوتا جو کہ میں آج ہوں اور میں ان واقعات سے سبق نہ سیکھتا، میرے اس سبق سیکھنے سے وہ تمام زندگیاں نہ بدلتیں جو کہ میرے اس سبق سکھانے سے بدلی ہیں، جنھیں میں نے اپنے تجربے سے سیکھایا ہے، ہم اکثر اس انداز سے سوچتے ہیں کہ اگر ایسا نہ ہوتا تو کیا ہوتا، یہ صرف وقت ضائع کرنے والی باتیں ہیں، ان سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

ہم سب لوگوں کے ساتھ زندگی میں ایسے واقعات پیش آتے ہیں جو کہ ہمیں ذہنی، جسمانی اور جذباتی طور پر اذیت دیتے ہیں۔ پھر ہم ان واقعات پر کیسے قابو پائیں، شروع میں ہم انہیں نظر انداز نہیں کر سکتے اور نہ ہی ان واقعات سے بھاگ سکتے ہیں۔ ہمیں اپنے آپ کو بہت صاف الفاظ میں اور بہت محتاط طریقے سے یہ کہنا ہے کہ یہ تمام واقعات گزر جائیں گے ہمیشہ باقی نہیں رہیں گے۔

ان مشکل سالوں میں یہ بات میرے لیے بہت اطمینان کا باعث تھی کہ مشکل وقت ہمیشہ باقی نہیں رہتا۔ جب میرے والد وفات پا گئے تھے اور مجھے سرطان ہو گیا تھا تو میں اپنے والد کو یاد کر کے بہت پریشان ہوتا تھا اور روتا بھی تھا، لیکن اس وقت بھی مجھے اس بات کا یقین تھا کہ

ہم مشکلات سے خود کو بچا کر ان پر قابو نہیں پا سکتے، ہم صرف اس طرح مشکلات پر قابو پا سکتے ہیں جب ہم یہ بات سمجھ جاتے ہیں کہ یہ ایک دن گزر جائیں گی، اور ہم ان سے ہمیشہ کچھ مثبت سیکھنے کی کوشش کرتے ہیں اور ان کے مثبت پہلو کو دیکھتے ہیں۔

آپ کو صحیح وقت پر صحیح فیصلہ کرنا چاہیے

ایک دفعہ میں نے ایک اداکار کی کہانی پڑھی تھی، اس نے بہت اچھا کردار ادا کیا اور فلم کے ایک حصے میں بہت مشکل کردار کیا جس کی وجہ سے اس کی فلم بہت کامیاب ہو سکتی تھی لیکن اس کردار کو کسی وجہ سے فلم میں سے نکال دیا گیا جس کی وجہ سے اس اداکار کی ساری محنت ضائع ہو گئی۔ آپ

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب
ONE URDU FORUM . COM

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 21 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ٹاول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

تکلیف کے یہ دن گزر جائیں گے۔ میں نے زندگی میں اس حقیقت کا اندازہ لگایا ہے کہ زندگی کے واقعات بذات خود اچھے یا برے نہیں ہوتے۔ ہماری زندگی میں جو برے واقعات ہوتے ہیں وہ اچھے واقعات میں بھی تبدیل ہو سکتے ہیں۔ یہ سب آپ کی سوچ پر منحصر ہے کہ آپ کسی واقعے کو کس طرح سے لیتے ہیں۔ بہرحال یہ بات ٹھیک ہے کہ آپ تکلیف دہ واقعات سے بھی بہت کچھ سیکھتے ہیں اور وقت ہمیشہ ایک جیسا نہیں رہتا۔ برا وقت بھی گزر ہی جاتا ہے۔

میں بہت سے ایسے لوگوں کو جانتا ہوں جنھیں ورثے میں بہت دولت ملی ہے۔ آپ شاید ان لوگوں کو بہت خوش قسمت تصور کرتے ہوں گے۔ صرف 3 سال کے بعد وہ کسی بری چیز کے عادی ہونے کی وجہ سے شفاخانے جاتے ہیں یا کسی ہسپتال میں داخل ہوتے ہیں۔ میں بہت سے ایسے لوگوں کو بھی جانتا ہوں، جن کے خوابوں کی تکمیل ہو جاتی ہے۔ انھیں ان کی پسند کی ملازمت مل جاتی ہے۔ ان کی ترقی ہو جاتی ہے اور وہ بیرون ملک ملازمت کے لیے بھیجے جاتے ہیں لیکن ان کے شادی کامیاب نہیں ہوتی، زندگی میں اچھے اور بُرے واقعات ساتھ ساتھ ہوتے ہیں۔ میں ہمیشہ یہی کہتا ہوں کہ تکلیف دہ واقعات بھی اچھے ہوتے ہیں، وہ صرف اس لیے کہتا ہوں کہ تکلیف دہ واقعات اور اچھے واقعات ہمیشہ ساتھ ساتھ ہوتے ہیں، تکلیف دہ وقت بھی ہمیشہ باقی نہیں رہتا اور آپ اس سے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ میرے والد کی وفات اور وہ تکلیف جو میں نے زندگی میں اٹھائی ہے، اس سے میں نے بہت کچھ سیکھا ہے اور خود کو پہچانا ہے کہ میں کون ہوں۔ یہ بات اہم ہے کہ آپ یہ بات یاد رکھیں کہ اگر آپ اذیت دہ وقت گزار رہے ہیں، ایک دن ختم ہو جائے گا۔

آپ اپنے مسائل سے بھی بھاگ نہیں سکتے۔ آپ کو ضرور ان کا سامنا کرنا چاہیے اور ان پر قابو پانا چاہیے۔ میں نے اس تجربے سے یہ سیکھا ہے کہ سکون حاصل کرنا اور پریشانی سے آزادی حاصل کرنے کی کوئی جگہ نہیں ہوتی جہاں جا کر آپ ان تمام چیزوں سے چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں، بلکہ یہ آپ کی ذہنی کیفیت ہے جسے تبدیل کر کے آپ سکون اور آزادی حاصل کر سکتے ہیں۔ دنیا میں صرف واحد ایسی ہستی ہے جو کہ آپ کو حقیقی خوشی دے سکتی ہے اور وہ آپ کی ذات ہے۔

ٹیلی ویژن کمپنی سے نکالے جانے کے بعد میں نے یہ سبق سیکھا کہ ہمیں زندگی کے واقعات سے اسی طرح نمٹنا چاہیے جیسے کہ وہ ہیں۔ ہمیں اصل صورت حال کا مقابلہ کرنا چاہیے۔ اس انداز میں نہیں سوچنا چاہیے کہ اگر ایسا نہ ہوتا تو کیا ہوتا، نہ ہی یہ کہ میں چاہتا ہوں کہ یہ کام میری مرضی کے مطابق ہوتا۔ اس سے میں نے یہ سیکھا ہے کہ ہم جس چیز کی خواہش کرتے ہیں ضروری نہیں ہوتا کہ ہمیں اس چیز کی ضرورت بھی ہو۔ وہ لڑکی جسے میں پسند کرتا تھا اور وہ مجھے چھوڑ کر چلی گئی تھی، اس واقعے سے میں نے یہ سیکھا ہے کہ آپ جسے چاہتے ہیں وہ اگر آپ کو نہیں چاہتا تو اس طرح سے آپ کے رشتے میں بھی توازن نہیں ہو سکتا۔ آپ کو کبھی بھی اس شخص کے ساتھ رہنے کی خواہش نہیں کرنی چاہیے جو آپ کے ساتھ رہنے کی خواہش نہیں رکھتا۔

اگر آپ اپنے راستے سے ہٹ جانا چاہتے ہیں اور ہر قیمت پر زندگی کی مشکلات سے بچنا چاہتے ہیں تو اس طرح سے آپ صحیح زندگی نہیں گزار رہے ہیں گے، آپ زندگی کے بہت سارے تجربات سے محروم ہو جائیں گے۔

آپ کی روح آپ کو اس قابل بناتی ہے کہ آپ زندگی میں مشکلات سے متاثر نہ ہوں۔ آپ صرف اپنے جسم پر ہی مشتمل نہیں ہیں اور نہ ہی آپ اپنے ذہن یا جذبات پر مشتمل ہیں۔ میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ ہم سب روحانیت پر مشتمل ہیں۔ ہر انسان کے اندر روح موجود ہے اور وہ آپ کی مشکل حالات سے نمٹنے کے لیے مدد کرتی ہے۔

تکالیف حقیقت میں موجود ہیں اور یہ آپ کو اذیت دیتی ہیں۔ لیکن اگر تجربہ کیا جائے تو آپ کو پتا چلتا ہے کہ تکلیف کا وقت بھی بالآخر گزر جاتا ہے۔ اور ہم اس تجربے سے وہ کچھ حاصل کرتے ہیں جو مستقبل میں ہمارے کام آتا ہے اور زندگی میں ہر تکلیف اور مشکل سے ہم ایسا تجربہ ضرور کرتے ہیں جو تمہاری باقی زندگی میں ہمارے کام آتا رہتا ہے۔ پس آپ اپنی ماضی کی تکالیف کا تجربہ کریں اور دیکھیں کہ آپ نے ان سے کیا حاصل کیا ہے۔

یاد رکھیں کہ

مشکلات آپ کا مقدر نہیں ہیں، ایک وقت ایسا بھی آئے گا کہ مشکل وقت گزر جائے گا۔

آج کے دن

آپ اپنے ماضی کے تکلیف دینے والے تجربات پر نظر ڈالیں اور اس بات کا اندازہ لگائیں کہ آپ نے ان سے کتنا قیمتی سبق حاصل کیا ہے۔ ان تجربات نے کس طرح سے آپ کی سوچ پر مثبت اور منفی انداز میں اثر کیا ہے۔ پھر اس کے بعد آپ صرف اپنی توجہ مثبت تجربات پر مرکوز کریں۔

❁

دوسرا ہفتہ

بچوں کی طرح نہ ہیں، دنیا کو اپنی ذات کے حصار میں رہ کر دیکھتے ہیں تو ہم یہی سوچتے ہیں کہ دنیا ہمارے لیے کیا کرتی ہے۔ اس طرح سے ہم میں ہمدردی کا احساس پیدا نہیں ہوتا کیونکہ ہم صرف اپنے لیے ہی سوچتے ہیں اور اپنے انداز سے دنیا کو دیکھتے ہیں۔ پھر ہم صرف اپنی ضروریات ہی

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 22 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

گیارہواں دن

دردمندی

"دردمندی ایک ایسا وصف ہے جو انسانی اخلاقیات کی بنیاد ہے۔"
آرتھر شوپنہار فلسفی، (عہد حیات: 1788 تا 1860ء)

42 کے چیلنج میں آپ کو ایک ضروری کام یہ کرنا ہوگا کہ آپ کو ہر روز کوئی نیکی کا کام کرنا ہوگا۔ یہ بہت اچھی بات ہے، جب ہم کسی بھی دوسرے شخص کی مدد کریں یا اس سے بغیر کسی صلے کے ہمدردی کا اظہار کرتے ہیں۔ رحم دلی اور ہمدردی یہ دونوں جذبے ساتھ ساتھ ہیں، اگر آپ رحم دل انسان ہیں تو آپ لوگوں کے ساتھ ہمدردی کا سلوک کرتے ہیں اور لوگوں کے کام آتے ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ رحم دلی صرف آپ کے کاموں سے ہی ظاہر ہو بلکہ آپ اگر کسی شخص کے بارے میں اچھے خیالات رکھتے ہیں تو یہ بھی آپ کی اس شخص سے ہمدردی کو ظاہر کرتے ہیں۔

ہمدردی کرنا سیکھیں

بدقسمتی سے ہم میں سے بہت سے لوگ بہت تنگ نقطہ نظر سے دنیا کو دیکھتے ہیں اور اسی طرح اپنی پوری زندگی گزار دیتے ہیں۔ بچے جب چھوٹے ہوتے ہیں اور وہ صرف اپنی ذات تک محدود رہتے ہیں۔ ان کی دنیا صرف ان کی ذات کے گرد گھومتی رہتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جب یہ بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو ان میں سے کچھ بچے اپنی ذات کے حصار سے باہر نکل آتے ہیں اور کچھ بچے اپنی ذات تک ہی محدود رہتے ہیں اور ان کے لیے دنیا پہلے جیسی ہی رہتی ہے۔ وہ ایسے سوچتے ہیں کہ دنیا کس طرح میری خدمت کر سکتی ہے؟ لوگ میرے لیے کیا کر رہے ہیں؟ ہم میں سے اکثر لوگ اسی انداز میں سوچتے ہیں کہ دنیا ہمارے لیے کیا کرتی ہے جبکہ ہمیں اس انداز میں سوچنا چاہیے کہ ہم دنیا کو کیا دے رہے ہیں۔ ایک کام جو ہم سب لوگوں کے لیے کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ ہم ان کے دکھ درد میں ان کا ساتھ دیں اور جس طرح ممکن ہو ان کی مدد کریں۔ آپ غلط دیکھتے ہیں اور ضرورت مند بن جاتے ہیں اور بجائے اس کے کہ دوسروں کے کام آئیں ہم دوسرے لوگوں سے توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔

میں نے اپنے تجربے سے بہت غیر معمولی سچائی سیکھی ہے جو یہ ہے کہ جب آپ دوسرے لوگوں کی مدد کرتے ہیں تو اس سے آپ کو بھی بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اس میں جسمانی مدد، دعائیں اور مثبت خیالات تمام چیزیں شامل ہیں۔ میں اس کام سے واقف ہوں۔ آپ دوسرے لوگوں کے لیے رحم کا جذبہ رکھتے ہیں، تو وہ کسی نہ کسی صورت میں آپ کے پاس واپس آتا ہے۔ جب کبھی بھی میں مشکل انسان سے ملتا ہوں وہ کتنا بھی غیر مہذب اور غصیلا کیوں نہ ہو میں ہمیشہ اس کے ساتھ ہمدردی کرتا ہوں اور اس کے بارے میں اپنے خیالات اور رویہ ہمیشہ اچھا رکھتا ہوں۔

رحم دلی کمزوری نہیں ہے بلکہ یہ آپ کو طاقت دیتی ہے اور آپ کی شخصیت کی نشوونما کرتی ہے

میں اپنے دل میں ہر شخص کے لیے ہمدردی کا جذبہ رکھتا ہوں۔ اگر کوئی شخص غصیلا ہوتا ہے تو مجھے واقعی اس سے ہمدردی ہوتی ہے اور اس کے رویے پر افسوس ہوتا ہے۔ میں نے دیکھا ہے کہ جب بھی شعوری طور پر ایسے انسان کے ساتھ اچھا برتاؤ کرتا ہوں اور ہمدردی ظاہر کرتا ہوں تو اس شخص کا غصہ، نفرت اور جارحیت میرے سامنے تقریباً ختم ہو جاتے ہیں۔ دوسرے لوگوں کے بارے میں رحم کا جذبہ رکھنا ایک ایسی صلاحیت ہے جو ہمیں انسانیت سکھاتی ہے۔ میں اس بات کی پوری کوشش کرتا ہوں کہ میں دوسرے لوگوں کا دکھ سمجھ سکوں اور ان کی مدد کر سکوں، پھر جب وہ لوگ میرے ساتھ غصے اور جارحیت کا رویہ رکھتے ہیں تو میں اس کا برا نہیں مانتا بلکہ میں اس بات کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہوں کہ وہ لوگ تکلیف میں ہیں، ان کا دن اچھا نہیں گزرا یا وہ لوگ مجھے پسند نہیں کرتے خواہ کوئی صورت بھی ہو، میری یہ ذمہ داری ہوتی تھی کہ میں اُن کے ساتھ اچھا سلوک کروں، اس لیے میں ہمیشہ اپنا رویہ اپنے قابو میں رکھتا ہوں۔ اگر ہم سب لوگ کوشش کریں تو اپنا رویہ اپنے قابو میں کر سکتے ہیں اور لوگوں کے ساتھ رحم دلی سے پیش آ سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ

آپ کا رحم دلی کا جذبہ دوسرے لوگوں کے دلوں پر اس طرح اثر انداز ہوتا ہے کہ آپ سوچ بھی نہیں سکتے۔

آج کے دن

آپ مواقع تلاش کریں کہ آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ اپنے خیالات، الفاظ اور کاموں سے ہمدردی ظاہر کر سکیں۔

❀

دوسرا ہفتہ

بارہواں دن

دوسروں کو دیجئے تاکہ آپ کو دیا جائے

"اگر آپ دوسروں کو دینے کی عادت پختہ بنا لیں گے تو پھر دوسروں کو عطا کرنے کی قلبی خواہش میں از خود اضافہ ہو جائے گا۔"
والٹ وٹ مین، امریکی شاعر (عہد حیات: 1819 تا 1892)

میں نے یہ دیکھا ہے کہ آپ جو کچھ بھی کسی کو دیتے ہیں، سود کی طرح اس سے بڑھ کر آپ کو واپس ملتا ہے۔ آپ کسی پر غصہ نکالتے ہیں۔ وہ آپ کے پاس کسی اور صورت میں واپس آ جاتا ہے۔ اگر آپ کسی کے ساتھ برا سلوک کرتے ہیں تو وہ بھی کسی نہ کسی صورت میں آپ کے پاس واپس آ جاتا ہے۔ اگر آپ کسی کو پیار، ہمدردی، اور مدد دیتے ہیں تو یہ سب کچھ تقسیم ہو کر اور بہت بڑھ کر آپ کے پاس واپس آ جاتا ہے۔ آج میں چاہتا ہوں کہ آپ لوگوں کو کچھ دینے کے بارے میں سوچیں، یہ قدرتی بات ہے کہ ہم سب لوگ زندگی میں کچھ نہ کچھ چاہتے ہیں، جس کے بارے میں ہم سوچتے ہیں اور ہمیں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے پاس جو کچھ بھی ہو، پھر بھی ہم زیادہ کی خواہش رکھتے ہیں۔ ہم پہلے سے زیادہ بڑا گھر، پہلے سے زیادہ بڑی گاڑی، زیادہ اچھے کپڑے اور پہلے سے زیادہ اچھی چھٹیاں گزارنا چاہتے ہیں۔ جب ہم یہ سب کچھ حاصل کر لیتے ہیں تو پھر ہم اس سے زیادہ کی خواہش کرنے لگتے ہیں اور ہم یہ مانتے ہیں کہ جب ہم اس سے بھی زیادہ حاصل کر لیں گے تو ہم خوش اور مکمل انسان بن جائیں گے اور پھر ہم اور چیزوں کے بارے میں پریشان ہونا چھوڑ دیں گے۔ بہت سارے صوفی اور روحانی استاد ان تمام مادی چیزوں کو چھوڑ دیتے ہیں اور ان کی خواہش نہیں رکھتے، لیکن ہم ایک حقیقی دنیا میں رہتے ہیں، حقیقی وقت میں رہ رہے ہیں، ہم ملازمت کرتے ہیں، ہماری جسمانی اور مادی ضروریات ہیں، لیکن میں آپ کو یہ ہرگز نہیں کہوں گا کہ آپ یہ مادی دنیا چھوڑ دیں اور پہاڑ کی چوٹی پر بسیرا کر لیں۔

مادی اشیا کو کبھی بھی خود پر حاوی نہ ہونے دیں، اکثر لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ اگر ان کے

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 23 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

پاس مادی اشیا کافی تعداد میں موجود ہیں تو ان میں احساس تحفظ پیدا ہوتا ہے جبکہ ایسا نہیں ہوتا۔ ایسی سوچ رکھنے والے لوگ ان تمام چیزوں کے غلام بن جاتے ہیں۔ آپ ایسے کتنے ہی لوگوں سے ملے ہوں گے جنھیں آپ اوسط درجے کے یا خودغرض انسان سمجھتے ہیں۔ میرے تجربے میں یہ بات آئی ہے کہ وہ لوگ جنھیں ہم اچھی فطرت کا نہیں سمجھتے یا جنھیں ہم خودغرض کہتے ہیں۔ وہ لوگ کسی نہ کسی حد تک خود کو غیر محفوظ سمجھتے رہیں کیونکہ یہ لوگ دنیا کو اس پس منظر سے دیکھتے ہیں کہ دنیا میں میرے لیے کیا ہے؟ یا یہ دنیا میرے لیے کیا کرتی ہے۔ ایسے لوگوں کے پاس جو کچھ نہیں ہوتا، وہ دنیا سے اس کی توقع کرتے ہیں، اور کچھ ان کے پاس کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے وہ اس سے بھی زیادہ کی توقع کرتے ہیں۔ آپ اپنا ذہن اس طرح سے تیار کریں کہ آپ سب لوگوں کے کام آئیں، انھیں اپنا وقت دیں اور مالی طور پر ان کی مدد کریں۔ اپنے آپ پر ان ضروریات کو قابض نہ ہونے دیں اور نہ ہی مادہ اشیا کو ذخیرہ کریں، اس طرح آپ ذہنی طور پر مطمئن اور تمام فکروں سے آزاد ہو جائیں گے۔

زندگی جلد گزر جاتی ہے ہمیشہ باقی نہیں رہتی۔ آپ جتنے بھی دولت مند ہوں، اپنی دولت ساتھ نہیں لیجا سکتے۔ پس جس حد تک بھی ممکن ہو اسے دوسرے لوگوں میں بانٹیں

اب میں آپ کو ایک اور بات کا حوالہ دیتا ہوں۔ کیا آپ تحفہ لینا یا تحفہ دینا پسند کرتے ہیں؟ جب میں چھوٹا تھا تو مجھے تحفہ لینا بہت پسند تھا۔ کرسمس اور میری پیدائش کا دن، یہ دو مواقع تھے جب مجھے تحفہ ملتا تھا اور مجھے ان دونوں مواقع کا بہت انتظار ہوتا تھا۔ میرے والدین اور میرے دوست مجھے تحفے دیتے تھے۔ میں تحفہ لیکر بہت خوش ہوتا تھا اور مجھے خوش دیکھ کر وہ سب لوگ بھی خوش ہوتے تھے۔ اب میں بڑا ہو گیا ہوں تو مجھے اپنے سے چھوٹے لوگوں کو دے کر بہت خوشی محسوس ہوتی ہے۔

آپ کو اس حقیقت کو ماننا ہوگا کہ جب تک آپ اپنا نقطہ نظر نہیں بدلیں گے تب تک آپ دنیا میں کوئی تبدیلی نظر نہیں آئے گی

یہ چیلنج اس بارے میں ہے کہ آپ اپنی ذات سے واقف ہو جائیں اور اپنا نقطہ نظر بدل ڈالیں اور آپ اپنے مقصد کی طرف مثبت انداز میں بڑھیں اور اپنی جسمانی صحت کا بھی خیال

رکھیں۔ دنیا میں خود کو دیکھنے کا انداز بدلیں۔ اگر آپ دنیا کو خودغرضی سے یا اپنی ذات کے حصار میں رہ کر دیکھتے ہیں تو آپ خود کو غیر محفوظ محسوس کرنے لگ جائیں گے اور ایسے انسان بن جائیں گے جو کبھی مطمئن نہیں ہوتا، ہمیشہ پہلے سے زیادہ کی توقع کرتا ہے۔ یہ ایک ایسا انسان خود دوسروں کے لیے کچھ کرنے کی بجائے ہمیشہ دوسرے لوگوں سے توقعات وابستہ کرتا ہے۔ آپ صرف اس سادہ سچائی کو سمجھیں کہ آپ اگر زندگی میں دوسرے لوگوں پر خرچ کرتے ہیں اور ان کی مدد کرتے ہیں تو آپ بدلے میں اس سے کہیں زیادہ حاصل کر لیتے ہیں۔

یاد رکھیں

ہم جتنا زیادہ دوسروں کو دیں گے اتنا ہی زیادہ وصول کریں گے۔

آج کے دن

آپ لوگوں کو کچھ دینے کے مواقع تلاش کریں۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

دوسرا ہفتہ

تیرہواں دن

اتفاقی مطابقت

"یہ جو روزمرہ زندگی میں اتفاقات رونما ہوتے رہتے ہیں، یہ غلطیاں نہیں ہوتیں بلکہ یہ تمام واقعات اور اتفاقی حادثات اس لحاظ سے نعمت ہیں کہ ہم ان سے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔"

نامعلوم دانشور

میں کسی اتفاق پر یقین نہیں رکھتا، میں یہ سمجھتا ہوں کہ کوئی بھی واقعہ کسی مقصد کے بغیر رونما نہیں ہوتا اور ہر واقعے آپ اپنے تصور سے بھی زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔

کچھ مکاتب فکر ہی جو اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ خیالات چیزیں ہیں، اور پوری کائنات میں توانائی کی جھلک ہے، اور چیزوں کا ظاہری وجود اتنا حقیقی اور طاقتور نہیں ہے جتنا ہمارا چیزوں کے بارے میں تصور حقیقی ہے۔ اگر آپ مادے کے متعلق پڑھیں گے، تو آپ یہ بات سیکھیں گے کہ سائنسدان بنیادی طور پر یہ مانتے ہے کہ جو ہر سب سے چھوٹی اکائی ہے جسے مزید تقسیم نہیں کیا جاسکتا اور یہ تمام مادے کی بنیاد ہے۔ پھر کچھ تحقیق کرنے والے سائنسدانوں نے یہ بات دریافت کی کہ جوہر بذات خود چھوٹے ذرات سے مل کر بنتا ہے۔ اس طرح سے چھوٹے ایٹمی ذرات کا نظریہ وجود میں آیا تھا۔ ان سائنسدانوں نے ان چھوٹے ایٹمی ذرات کے بارے میں جانچ پڑتال کی تو انھیں پتہ چلا کہ یہ چھوٹے جوہری ذرات بھی کچھ ذرات سے مل کر بنتے ہیں جو کہ چھوٹے چھوٹے جوہری ذرات کہلاتے ہیں۔

اس دریافت سے یہ بات سامنے آئی کہ کوئی بھی چیز مستحکم اور مضبوط نہیں ہے۔ جوہری ذرات ایک توانائی ہیں جو مل کر اتنے حیرت انگیز طریقے سے حرکت کرتے ہیں کہ یہ بظاہر دیکھنے

پس یہ کہنا آسان ہے کہ تمام مادے توانائی ہیں۔ اس بات کو لے کر اگر ہم تصور کریں کہ تمام مادے جو ہم نے دیکھے ہیں یا نہیں دیکھے، وہ تمام توانائی ہیں تو یہ ہمارے تصور کی بہت بڑی چھلانگ نہیں ہے۔ یہ بھی آسان ہے کہ ہم اسے لے کر چھوٹا قدم اٹھائیں اور چھوٹی بات سوچیں مثلاً یہ جب بھی ہمارے ذہن میں کوئی خیال یا سوچ آتی ہے تو وہ بھی توانائی ہوتی ہے۔ پس میرے لیے یہ بات حقیقت سے دور نہیں ہے کہ جب ہم چیزوں کے متعلق سوچتے ہیں تو ہم یہی توانائی استعمال کرتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگوں کے ساتھ ایسا ہوتا ہے کہ ہم جس شخص کے بارے میں سوچ رہے ہوتے ہیں کہتا ہیں کہ میں ابھی تمہارے بارے میں ہی سوچ رہا تھا۔ یا یہ کہ آپ اپنے دوست سے کسی فلم کے متعلق بات کر رہے ہوتے ہیں تو وہی فلم ٹی، وی، پر چلنی شروع ہو جاتی ہے۔

آپ کا تحت الشعور سوچ کو حقیقت میں تبدیل کر دیتا ہے

جب آپ اپنے ذہن میں کوئی بہت واضح مقصد بنا لیتے ہیں تو آپ کا تحت الشعور، آپ کی شعوری توجہ کے بغیر اسے حقیقت میں بدلنے کے مواقع تلاش کر لیتا ہے۔ اس لیے ایسا ہوتا ہے کہ جب آپ ایک کتابوں کی دکان پر جاتے ہیں تو آپ کتابوں کے صرف عنوان پڑھتے ہیں، لیکن آپ کی آنکھیں اور ذہن تقریباً پورا منظر دیکھ لیتے ہیں۔ آپ جس کتاب کو بھی ڈھونڈ رہے ہوتے ہیں یا کسی خاص مضمون کو جو آپ کی دلچسپی کا باعث بنتا ہے تو آپ کا تحت الشعور اسے آپ کے شعوری ذہن کی کوشش کے بغیر بھی ڈھونڈ نکالتا ہے اور ایسے آپ کی نظروں کے سامنے لے آتا ہے۔ آپ کا شعوری ذہن بیدار ہو جاتا ہے۔ اس کتاب کو اٹھا لیتا ہے اور آپ بہت خوش ہوتے ہیں کہ یہی وہ کتاب ہے جسے میں تلاش کر رہا تھا۔ آپ وقتی طور پر شاید ایسے واقعے کو اتفاق سمجھتے ہیں؟ لیکن یہ مخصوص اتفاق نہیں ہوتا بلکہ اس کے پیچھے وجوہات موجود ہوتی ہیں جن سے آپ کا شعوری ذہن واقف نہیں ہوتا۔ میں نے یہ سیکھا ہے کہ جب ہم اپنی سوچ کسی مقصد پر سختی سے مرکوز کر لیتے ہیں تو وہ خود بخود ہماری طرف کھچا آتا ہے اور ہم اسے حاصل کر لیتے ہیں اس لیے آپ کو اپنے مقصد کا تعین کرنے میں احتیاط کرنی چاہیے۔ اور اسے حاصل کرنے کی بہت مضبوط ارادہ کرنے کا تو آپ کے اندر سے توانائی نکلتی ہے جو ساری دنیا میں پھیل جاتی ہے۔ آپ کو یہ کام

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 24 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

میں بہت مضبوط دکھائی دیتے ہیں، اور جب یہ سب آپس میں جڑ جاتے ہیں تو یہ ظاہری دنیا بن جاتی ہے جسے ہم دیکھتے ہیں اور جس میں ہم رہتے ہیں۔

کرنے لیے اس بات کو سمجھنے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ کو اس چیز کا بہت واضح تصور کرنا ہے جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں پھر وہ چیز آپ خود بخود حاصل کر لیں گے۔

میں نے یہ سیکھا ہے کہ جب بھی آپ کی زندگی میں کوئی اتفاق ہو تو آپ حیران نہ ہوں، درحقیقت، میری زندگی میں بہت سارے ایسے فلکیاتی واقعات رونما ہوئے ہیں لیکن جب بھی ایسے واقعات ہوتے ہیں، میں ان سے پریشان نہیں ہوتا۔

ایک بے سوچا سمجھا واقعہ ایک اتفاق کا اظہار

ایک دفعہ میں لاس اینجلس میں وینس کے کنارے رہ رہا تھا۔ مجھے نیویارک میں ایک ٹیلی ویژن شو کے لیے لکھنے کا موقع ملا اور وہ لوگ چاہتے تھے کہ میں نمونے کے طور پر کچھ لکھ کر دکھاؤں۔ میں نے بیٹھ کر ٹائپ رائٹر پر ایک کہانی لکھی جس کا نام Reunion (دوبارہ ملاپ) تھا۔ یہ پانچ لوگوں کی ملاقات کے بارے میں تھی جنھوں نے پندرہ سالوں سے ایک دوسرے کو نہیں دیکھا تھا۔ آدھے گھنٹے تک میں یہ کہانی لکھتا رہا اور پھر مجھے پنیر کے کیک اور کافی کی خواہش ہوئی۔ میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں اپنے پالتو کتے میکس کو ساتھ لے کر جاؤں گا جو گھر رہتا تھا۔ میں نے میکس کو ساتھ لیا، جب ہم نے سڑک پار کی تو میں نے میکس کو چھوڑ دیا، وہ ساحل کی طرف ایک تنگ راستے سے ہوتا ہوا بھاگنے لگا۔ جب تنگ راستے سے ہوتے ہوئے کافی دور تک پہنچ گئے تو میں نے کچھ فاصلے پر دو آدمیوں کو کھڑے ہوئے دیکھا۔

اسی لمحے جب میں نے میکس کو زور سے آواز دی، دو آدمی بیس گز کے فاصلے پر کھڑے تھے۔ ان میں سے ایک آدمی نے آواز دی، روبن، کیا یہ تم ہو؟ اس کی آواز مجھے بہت شناسا لگی، وہ میرا دوست تھا جو کہ گلاسگو سے آیا تھا اور میں اسے سات سالوں کے بعد دیکھ رہا تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ ایک کاروبار دورے کے سلسلے آیا تھا۔ اور وہ وینس ساحل پر اس لیے آیا تھا کہ اس کی ملاقات منسوخ ہو گئی تھی۔ اس طرح ہم دونوں دوست دوبارہ مل گئے۔ آپ ہمیشہ اس بات کے لیے تیار رہیں کہ ہماری زندگی میں کئی واقعات اتفاق سے ہوتے ہیں۔ ان واقعات کو کبھی بھی بے تکا نہ سمجھیں۔ یہ دنیا کا نظام ہے ہم کچھ واقعات کو دیکھ سکتے ہیں اور انھیں بیان

کر سکتے ہیں جبکہ بعض واقعات کو ہم دیکھ سکتے اور نہ ہی بیان کر سکتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ ہم ان واقعات کی حقیقت کو تسلیم کریں۔ خواہ ہم اس اتفاق پر یقین رکھیں یا نہ رکھیں یہ واقعات ہماری زندگیوں میں رونما ہوتے رہیں گے اور ہماری زندگیوں پر اثر انداز ہوتے رہیں گے۔

یاد رکھیں کہ

اگرچہ نظر نہیں آتا لیکن یہ قدرت کا ایک نظام ہے۔

آج کے دن

آپ زندگی میں ہونے والے اتفاق کو تسلیم کریں کہ یہ قدرت کا ایک حصہ ہے۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

دوسرا ہفتہ

چودھواں دن

اپنی ذات کو محدود کر دینے والے خیالات

اپنی جہالت میں مسلسل اضافے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اپنے محدود علم، آراء اور خیالات سے مطمئن ہو جائیں اور اسی پر اکتفا کرنے لگیں۔

البرٹ ہبارڈ، امریکی مدیر، (عہد حیات: 1856 تا 1915ء)

میں اس بات کی بہت زیادہ امید رکھتا ہوں کہ آپ اپنی قابلیت اور صلاحیت سے پہلے سے کہیں زیادہ واقف ہو گئے ہیں اور پہلے آپ جن کاموں کو ناممکن سمجھتے تھے، اب آپ انھیں ممکن سمجھنے لگ گئے ہیں۔ اب آپ اپنے بارے میں یہ نظریہ تبدیل کر رہے ہیں کہ آپ ایسے انسان ہیں جو اپنی صلاحیت سے واقف نہیں تھے اور اپنی ذات کے حصار میں مبتلا تھے۔ اب آپ اپنی صلاحیت سے واقف ہیں۔ اب آپ اپنی ذات سے متعلق منفی عقائد کو مثبت عقائد میں تبدیل کر رہے ہیں۔ چاہیں آپ کے مقاصد بہت ہی چھوٹے کیوں نہ ہوں، آپ نے پرانے خراب عقائد کو بدل دیا ہے۔ اگلے چار ہفتوں میں آپ نئے چھوٹے چھوٹے مقاصد کو بھی نظر انداز نہیں کریں گے جنھیں آپ ناممکن سمجھتے تھے، اور جنھیں آپ تسلیم کرتے تھے۔

طرح یہ منفی عقائد آپ کے ذہن میں بیٹھ جاتے ہیں۔ اگر آپ سست ہیں اور کامیاب نہیں ہوتے تو اس کی وجہ بھی آپ کے غلط عقائد اور غلط خیالات ہیں اور آپ کی کامیابی کے راستے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔

آپ کا تحت الشعور حقیقت اور تصور میں فرق نہیں جانتا آپ جو کچھ بھی سوچتے ہیں وہ اسے سمجھتا ہے

آپ جو زبان استعمال کرتے ہیں وہ بہت طاقتور اور اہم ہوتی ہے، اگر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں فلاں کام نہیں کر سکتا، تو آپ کا ذہن اسے محفوظ کر لیتا ہے اور اسے سچ مان لیتا ہے۔ اگر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں غیر ملکی زبان نہیں سیکھ سکتا، تو آپ کا ذہن اس بات کو بھی محفوظ کر لیتا ہے اور آپ کا ذاتی تصور بھی ایسا ہی بن جاتا ہے کہ آپ یہ کام نہیں کر سکتے۔ پھر جب کبھی بھی آپ غیر ملکی زبان سیکھنے کی کوشش کریں گے تو آپ ایسا نہیں کر پائیں گے۔ آپ کے ذہن میں بیٹھی ہوئی بات آپ کی کامیابی میں رکاوٹ بنے گی۔

اس لیے آپ صرف مثبت انداز میں ہی سوچیں اور ہمیشہ کامیابی کی ہی بات کریں کیونکہ جو بھی آپ بولتے اور سوچتے ہیں، آپ کا ذہن اسے محفوظ کر لیتا ہے اور اسے حقیقت میں بدل دیتا ہے۔

اگر آپ بھی اپنی ذات کے متعلق محدود منفی عقائد رکھتے ہیں تو آپ کی زندگی اس وقت تک نہیں تبدیل ہو سکتی جب تک آپ اپنے عقائد نہیں بدلیں گے

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

مضبوط خیالات میں کام کرنے پر آمادہ کرتے ہیں

آج میں ذات تک محدود ان عقائد پر روشنی ڈالوں گا جنھیں آپ صحیح سمجھتے تھے اور جن کا حقیقت میں کوئی وجود نہیں ہے۔ ہم ہمیشہ اپنے مضبوط خیالات کی سمت ہی حرکت کرتے ہیں۔ ہم جو بھی سوچتے ہیں وہ ہماری زندگی میں ظاہر ہو جاتا ہے۔ ہمارے مضبوط خیالات حقیقت کا روپ دھار لیتے ہیں۔ آپ اپنے ذہن میں اپنی ذات کے متعلق بہت ہی محدود عقائد اختیار کر لیتے ہیں کہ میں یہ کام کر سکتا ہوں یا نہیں کر سکتا۔ آپ ان خیالات پر مسلسل توجہ مرکوز رکھتے ہیں اور اسی

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے اردو کے شکر گزار ہیں

ساتھ ساتھ ہمارے خیالات تبدیل کر دیتے ہیں۔ عام طور پر بلا ارادہ اور بغیر کسی بغض کے وہ ہمارے اندر اپنے رویے سے یہ احساس پیدا کر دیتے ہیں کہ ہم اچھے انسان نہیں بن سکتے، کوئی بھی ہمیں پسند نہیں کر سکتا، ہم دولت نہیں حاصل کر سکتے، خوش نہیں رہ سکتے، اور اچھی ملازمت تلاش نہیں کر سکتے، یہی خیالات جب دہرائے جاتے ہیں تو یہ ہماری ذات تک محدود عقائد بن جاتے ہیں۔

یہ بہت دلچسپ بات ہے کہ ترقی پذیر ممالک کے لوگ جب ہجرت کر کے کام کرنے کے لیے ترقی یافتہ ممالک میں آتے ہیں تو ان کے کامیاب ہونے کے اور بہت زیادہ دولتمند بننے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ اکثر ترقی یافتہ ممالک کے باشندوں سے کہیں زیادہ ترقی کرتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ لوگ ترقی یافتہ ممالک میں ہجرت کر کے صرف کامیابی حاصل کرنے کے لیے ہی آتے ہیں اور وہ اپنی ذات کو کسی حصار میں قید نہیں کرتے اور اپنی ذات تک محدود عقائد نہیں رکھتے، جب وہ ایک نئی دنیا میں آتے ہیں تو وہ صرف ترقی کرنے کے مواقع دیکھتے ہیں۔

ہم سب لوگوں نے اس بات کو بھی اپنے ذہن میں کہیں نہ کہیں دریافت ضرور کیا ہوتا ہے کہ ہمارے اپنی ذات سے متعلق عقائد کافی حد تک احمقانہ ہوتے ہیں، جو کہ ہم نے لوگوں کی غلط رائے سے یا تو کسی ناکامی کی وجہ سے اپنے ذہن میں بٹھائے ہوئے ہیں۔ لیکن بدقسمتی سے اب ہم ان خیالات کو سچ سمجھنے لگ جاتے ہیں اور ان غلط خیالات کی وجہ سے ہم مستقبل کا غلط تصور اپنے ذہن میں بٹھا لیتے ہیں۔

آپ اپنے نظریات اور توقعات کو بدل ڈالیں، اس طرح سے آپ کا مستقبل بھی بدل جائے گا

ہماری زندگی خیالات پر ہی مشتمل ہوتی ہے۔ اگر ہم منفی اور ناخوشگوار خیالات رکھتے ہیں تو ہم مستقبل میں ناخوشگوار زندگی گزاریں گے۔ آج کے دن تجربہ کریں کہ آپ نے کون سے غلط عقائد اپنے ذہن میں محفوظ کر رکھے ہیں۔ اور اپنے آپ سے یہ سوال کریں کہ میں ان عقائد کو سچ کیوں سمجھتا ہوں؟

میں آپ کو آج کے دن کے لیے اچھے خیالات دیتا ہوں۔ وہ یہ ہیں کہ آپ بیوقوف نہیں ہیں، بدصورت نہیں ہیں اور آپ کی قسمت میں ناکامی اور غم نہیں ہیں۔ میں یہ چاہتا ہوں کہ

آپ اپنا تجزیہ کر کے تمام غلط عقائد کو ہمیشہ کے لیے چھوڑ دیں یا انھیں مثبت عقائد میں تبدیل کر لیں۔

منفی خیالات کو مثبت خیالات میں بدل دیں

کیا آپ ایسا چاہیں گے کہ آپ کے بچے اندھیرے کا خوف دل میں بٹھا کر بڑے ہوں، اور وہ یہ عقائد رکھیں کہ وہ کامیابی اور خوشی حاصل کرنے کے قابل نہیں ہیں اور وہ زندگی میں پیار حاصل نہیں کر سکتے؟ یقیناً آپ ایسا نہیں چاہتے ہوں گے! کیا آپ ایسا چاہیں گے کہ آپ کے بچے ان خیالات کے ساتھ بڑے ہوں کہ وہ اہم نہیں ہیں؟ یقیناً آپ ایسا بھی نہیں چاہیں گے! آپ ان کے لیے بہترین کی خواہش کریں گے۔ خوشی، پیار، دولت، محبت اور کامیابی، یہ ان میں سے کم از کم چیزیں ہوں گی جو کہ آپ اپنے بچوں کی لیے چاہتے ہوں گے۔ آپ ان کے لیے اس سے بھی بڑھ کر چاہتے ہوں گے۔ یقیناً یہ سب چیزیں ان میں سے بہت کم ہیں جو کہ آپ اپنے لیے چاہتے ہوں گے۔ میری بات پر یقین کریں کہ اگر آپ اپنی ذات سے متعلق عقائد کو مثبت عقائد میں تبدیل کر دیں گے تو آپ اپنے سامنے ایک نئی دنیا پائیں گے جس میں آپ کے لیے ترقی کے بے شمار مواقع موجود ہوں گے۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے منفی خیالات کو مثبت خیالات میں تبدیل کریں اور ہمیشہ مثبت سوچیں۔

یاد رکھیں کہ

آپ اپنی ذات پر جو بھی حدود مقرر کرتے ہیں وہ آپ کی زندگی اور آپ کی طاقت بیان کرتی ہیں۔

آج کے دن

آپ اپنی ذات سے متعلق عقائد کے بارے میں سوچیں اور جو عقائد آپ کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ بنتے ہیں انھیں مثبت عقائد میں بدل دیں۔

❀

تیسرا ہفتہ

پندرھواں دن

ارتکاز توجہ

"اگر میں کوئی مفید اشیاء ایجاد کرتا تو اُن میں سے زیادہ مفید شے مبرآزما توجہ ہوتی، جو ہر دوسری صلاحیت سے افضل ہے۔"

آئزک نیوٹن، انگریز سائنس دان (عہد حیات: 1642ء تا 1727ء)

مجھے یاد ہے کہ مجھے میرے ایک دوست جو کہ ایک بہت مشہور اداکار تھا، اس سے انٹرویو کرنے کا موقع ملا، وہ سیر و سیاحت کی لیے جا رہا تھا اور جاننا چاہتا تھا کہ ہماری زندگی میں جو ناخوشگوار واقعات ہوتے ہیں۔ ان کا مقابلہ کس طرح سے کیا جائے۔ میں نے اپنے دوست سے

جب آپ پھر پور توجہ مرکوز کرتے ہیں تو پھر آپ صحیح طریقے سے ردعمل کا اظہار کرتے ہیں

جب ہم اپنی توجہ کسی خاص نقطے پر مرکوز کرتے ہیں تو اس سے ہم اپنی قابلیت بڑھا سکتے ہیں اور ہم صحیح اور موثر طریقے سے کام کر سکتے ہیں۔ آپ کے ساتھ کئی دفعہ ایسا واقعہ رونما ہوا کہ آپ کسی نئے شخص سے متعارف ہوتے ہیں، وہ آپ کو اپنا نام بتاتا ہے اور دس سیکنڈ بعد ہی آپ اس کا نام بھول جاتے ہیں۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس لیے کہ آپ اس لمحے وہاں موجود نہیں ہوتے اور بات کو اتنی توجہ سے نہیں سنتے جتنی توجہ سے سننا چاہیے۔

اپنا مقصد متعین کریں اور پھر اپنی توجہ اس مقصد پر مرکوز کر دیں تا کہ آپ کی توجہ آپ کے مقصد پر مرکوز رہے

کھلاڑی موجودہ لمحے میں رہنے سے واقف ہوتے ہیں اور وہ اس بارے میں اکثر بات کرتے ہیں۔ وہ جو بھی کھیل کھیلتے ہیں اس پر پوری طرح سے توجہ مرکوز رکھتے ہیں۔ جب بھی آپ

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے اردو کے شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 26 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

انٹرویو میں یہ پوچھنا تھا کہ کسی بھی شخص کو کام کے لیے کسی طرح سے آمادہ کیا جاسکتا ہے۔ اس اداکار نے بہت توجہ سے میری بات سنی اور بات کرنے کے دوران کسی اور طرف دھیان نہیں کیا۔ کچھ لوگوں میں یہ بات قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے اور کچھ لوگوں میں یہ قابلیت موجود ہوتی ہے کہ وہ جس طرح بھی چاہیں ویسا رویہ اختیار کرسکتے ہیں۔ ایسے لوگ بات کے دوران آپ کو یہ ظاہر کرواتے ہیں کہ آپ ان لیے دنیا کے اہم ترین انسان ہیں۔

جو کوئی بھی صورتحال ہے۔ آپ آج کا دن گزار رہے ہیں اور میں چاہتا ہوں کہ آپ مکمل طور پر اپنی توجہ آج کے دن پر ہی مرکوز رکھیں۔ اگر آپ اپنے کسی ساتھی سے گفتگو کررہے ہیں اور آپ آج سے پہلے بھی کئی دفعہ گفتگو کرچکے ہیں تو آپ پھر بھی مکمل توجہ سے اس کی بات سنیں اور بات ختم ہونے کا انتظار کریں، آپ بات کے دوران مداخلت نہ کریں بلکہ پوری توجہ سے اس کی بات سنیں، جب بات ختم ہو جائے تو پھر اپنے ردعمل کا اظہار کریں۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے شکر گزار ہیں

ہوتا ہے کہ ہم بمشکل ہی توجہ مرکوز کرپاتے ہیں۔ اس صورتحال کو ہم صرف خود ہی تبدیل کرسکتے ہیں اور کوشش کرکے کسی بھی کام پر توجہ مرکوز کرسکتے ہیں تاکہ ہم کامیابی حاصل کرسکیں۔

یاد رکھیں کہ

بغیر توجہ مرکوز کیے ہم اپنے کام کی سمت کھو دیتے ہیں۔

آج کے دن

آپ جو کام بھی کریں اسے 100 فیصد توجہ کے ساتھ کریں اور پھر دیکھیں کہ یہ صرف آپ کی ہی نہیں بلکہ آپ کے ملنے جلنے والے لوگوں کی زندگیوں میں بھی بہت تبدیلی لائے گی۔

❁

تیسرا ہفتہ
سولہواں دن

اعتراف وقبولیت

"یہ جاننے کی جرأت وجسارت کہ آپ کی حیثیت کیا ہے اور یہ اور اک کہ آپ میں فلاں خوبی نہیں ہے، یہ امر بذات خود ایک انفرادی خوبی ہے۔"

ہنری فریڈرک امائیل، سوئس شاعر (عہد حیات: 1821 تا 1888ء)

آج کے دن میں اس بات پر روشنی ڈالوں گا کہ آپ خود کو اور اپنے خیالات کو قبول کرنا سیکھیں۔ ہم میں سے بہت سارے لوگ غیر مطمئن اور بغیر خوشی کے زندگی گزار دیتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ اُن باتوں پر ناخوش ہوتے ہیں جن پر ان کا اپنا کوئی اختیار نہیں ہوتا۔ ان حالات کی وجہ سے ان کی شخصیت تباہ ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگ کسی بھی صورتحال میں مطمئن اور خوش نہیں ہوتے، ہر وقت غصے میں رہتے ہیں اور مایوس رہتے ہیں۔ اپنے خوابوں اور مقاصد کو ہمیشہ کے لیے چھوڑ دیتے ہیں اور اُن کے حصول کے لیے کوئی کوشش نہیں کرتے۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ ہمیں ان دونوں چیزوں کے درمیان فرق معلوم ہو، ایک تو وہ جو آپ کے اختیار میں ہیں اور دوسری وہ جو کہ آپ کے اختیار میں نہیں ہیں۔ چیزوں کو قبول کرنے کا یہ مقصد نہیں ہے کہ آپ انھیں تبدیل کرنے کا نہ سوچیں اور اُمید کا دامن چھوڑ دیں، بلکہ اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ چیزوں کو ایک منفرد پس منظر سے دیکھیں۔ جو چیزیں آپ کے اختیار میں ہیں، انھیں تبدیل کریں اور جو کچھ آپ کے اختیار میں نہیں ہے اُس کے لیے پریشان نہ ہوں۔

کام پر توجہ دینے کے لیے اسے قبول کرنا ضروری ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگ اسی دھوکے میں رہتے ہیں کہ ہم ایک مکمل انسان ہیں، ہم میں کوئی نقص نہیں ہے۔ وہ ایسا محسوس کرتے ہیں کہ انھیں حق ہے کہ وہ دوسرے لوگوں کے بارے میں آزادانہ رائے دے سکتے ہیں۔ میں پورے وثوق سے یہ بات کہہ سکتا ہوں کہ جتنے بھی مذاہب، روحانی استاد اور فلسفی ہیں، سب اس ایک نکتے پر اتفاق کرتے ہیں کہ ہم تمام انسان اگرچہ دیکھنے میں مختلف نظر آتے ہیں لیکن ہم سب ایک جیسے

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے شکر گزار ہیں

ہیں۔

اگر ہم تاریخ پر نظر ڈالیں تو ہمیں پتا چلے گا کہ دنیا میں جتنی بھی جمہوری حکومتیں گزری ہیں اور جتنے بھی ادارے ہیں، ان سب کے مطابق تمام انسان ایک دوسرے کے برابر ہیں۔ یہ ہر جمہوری حکومت کی بنیاد ہے کہ ہر انسان دوسرے کے برابر ہے۔ لیکن میں یہ بات یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ سب لوگ تعصب کا شکار ہیں۔ چاہے یہ تعصب کم ہو لیکن آپ اس بنا پر کچھ لوگوں کو برتر اور کچھ لوگوں کو کمتر سمجھتے ہیں۔

آپ جو کچھ بھی ہیں اگر آپ خود کو قبول کرلیتے ہیں تو اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ اپنی موجودہ صورتحال کی حقیقت کو تسلیم کرتے ہیں، اور اگر آپ اسے پسند نہیں کرتے تو آپ یقیناً اسے تبدیل کرسکتے ہیں۔ اگر ہم خود کو قبول کرلیتے ہیں تو ہم

بہت خوش ہوئے، ہنسنے لگے اور باتوں میں مصروف ہوگئے۔ اسی لمحے مجھے بہت شرمندگی کا احساس ہوا کہ مجھے اس شخص کے بارے میں اس طرح سے سوچنے کا کوئی حق نہیں تھا، میں نہیں جانتا تھا کہ کیسی زندگی گزار رہا تھا اور کسی صورتحال سے دوچار تھا۔ مجھے کوئی حق نہیں تھا کہ میں کسی بھی شخص کے بارے میں اس ظاہری حالت اور لباس دیکھ بھر رائے قائم کروں۔ میں اس وقت بہت شرمندہ ہوا تھا اور میں نے دوبارہ کسی بھی شخص کے بارے میں اس طرح سے رائے قائم نہیں کی تھی۔ میری رائے دوسرے لوگوں کے بارے میں بہت منفی ہوتی تھی، اسی وجہ سے میں نے

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kodas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

® SCANNED PDF By HA
ے ون اردو کے شکر گزار ہیں

قبول کرنے کا یہ مطلب ہے کہ ہمیں ان کے بارے میں کوئی رائے قائم نہیں کرنی چاہیے۔

ظاہری طور پر رائے قائم نہ کریں

آج سے 20 سال پہلے جمعہ کی شام میں ریل گاڑی سے سفر کرتا ہوا اپنے دوست سے ملنے لندن گیا تھا۔ جب میں ریل گاڑی کا انتظار کر رہا تھا تو میں نے دیکھا ایک شخص مجھ سے کچھ فاصلے پر کھڑا تھا۔ اس شخص نے کالی پتلون اور سفید جرابیں پہنی ہوئی تھیں جو کہ اس کی پتلون کی وجہ سے بہت نمایاں ہو رہی تھیں۔ اس شخص نے کالے رنگ کے جوتے پہن رکھے تھے جو کافی بڑے دکھائی دے رہے تھے اس کی جیکٹ کالے رنگ کی تھی جو کہ اس کی کمر سے بالکل پھنسی ہوئی تھی۔ اس کی سفید قمیض کا کالر اسکی جیکٹ کے کالر پر تھا اور اس شخص نے بہت عجیب طرح کے بال کٹوائے ہوئے تھے۔ میں نے سوچا کہ وہ شخص بہت مضحکہ خیز لگ رہا تھا۔ میں سوچ رہا تھا کہ وہ شخص یہ سمجھ رہا ہوگا کہ وہ بہت اچھا لگ رہا ہے جبکہ وہ شخص مجھے وہ شخص بالکل بے وقوف لگ رہا تھا۔

اتنے میں دو لوگ اسٹیشن پر پہنچے، اس شخص کو پہچان کر اس کے پاس گئے اور نہایت گرمجوشی سے اس شخص سے ملے۔ وہ لوگ ایک دوسرے سے ملکر اس کے لباس دیکھ کر اس کے بارے میں غلط رائے قائم کر لی۔ اسی لمحے میں نے محسوس کیا کہ وہ شخص بھی بالکل میری طرح ہے، دوستوں کے ساتھ ملتا اور زندگی سے لطف اندوز ہوتا تھا، میری طرح وہ بھی چاہتا تھا کہ لوگ اس سے پیار سے ملیں۔ جب اس کے دوست اس سے ملے تھے تو وہ بہت خوش ہوا تھا۔ اسی شام ریلوے پلیٹ فارم پر میں نے اس حقیقت کو تسلیم کیا کہ ہمیں کسی بھی شخص کے بارے میں رائے قائم کرنے کا کوئی حق نہیں ہے کہ ہم اس طرح سے دوسرے لوگوں کو اپنے سے حقیر سمجھیں اور انسانوں کی بے قدری کریں۔ ہم اکثر ایسا کرتے ہیں لیکن مجھے یقین ہے کہ ہم صرف ایک ہی وجہ سے ایسا کرتے ہیں۔ ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ہم ان سے بہتر ہیں اور وہ لوگ جن کا ہم مذاق اڑاتے ہیں وہ ہم سے کمتر ہیں، اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم خود کو غیر محفوظ سمجھتے ہیں جس کی وجہ سے ہم لوگوں کو خود سے کمتر سمجھتے ہیں۔

ہم جب بھی کسی دوسرے شخص کے بارے میں رائے قائم کرتے ہیں تو ہم اسے اپنا فرض سمجھتے ہیں اور خود کو اس شخص سے بہتر محسوس کرتے ہیں۔ آپ جب بھی کسی شخص سے ملتے ہیں، آپ نہیں جانتے کہ وہ کیا سفر طے کر کے آیا ہے، کن پریشانیوں کا وہ سامنا کر کے آیا ہے اور کیا تکالیف برداشت کر کے آیا ہے۔ قبول کرنے کا یہی مطلب ہے کہ آپ خود کو اور دوسروں کو بغیر قیاس آرائیوں کے جس طرح میں اسی طرح قبول کریں۔ دوسروں کو قبول کرنے کے لیے یہ شرط نہ

رکھیں کہ وہ آپ کے مرضی کے مطابق چلیں گے تو آپ ان کو قبول کریں گے بلکہ جو جیسا بھی ہے اسے اسی حال میں قبول کریں۔

میں نے یہ سیکھا ہے کہ قبول کرنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ اس شخص کی بے قدری کرنے لگ جائیں، ہم سب کے پاس یہ طاقت ہے کہ ہم ہر چیز کا خود انتخاب کریں۔ ہم جو کچھ بھی کرتے ہیں وہ اپنی مرضی سے کرتے ہیں، اس لیے ہم سب کو چاہیے کہ ایک دوسرے کی قدر کرنا سیکھیں۔ مجھے تعصب، تنگ نظری، ظلم اور بے رحمی، ان تمام صفات سے نفرت ہے، میں جب بھی ایسے لوگوں سے ملتا ہوں جن میں یہ صفات ہوتی ہیں، ان کا رویہ اور طور طریقے منفی ہوتے ہیں، میں ان کے بارے میں رائے قائم کرنے کے لیے ان کے پاس نہیں بیٹھا، شاید میں ان لوگوں کو سمجھ نہیں پاتا یا اُن کے بارے میں نہیں جانتا کہ وہ لوگ ایسا رویہ کیوں رکھتے ہیں۔ بلکہ میں نے یہ سیکھا ہے کہ یہ بہتر ہے کہ لوگ جیسے بھی ہوں، انھیں اسی حال میں قبول کیا جائے اور انھیں مناسب طریقے سے تبدیل کیا جائے جیسے میں اپنی مثالوں سے لوگوں کو تبدیل کرنے کی کوشش کی ہے۔

اگر آپ ایک جگہ بیٹھے لوگوں کے بارے میں قیاس آرائیاں کرتے رہیں گے تو اس کا یہ مطلب ہے۔ کہ آپ لوگوں کے لیے کچھ نہیں کر رہے بلکہ بیٹھ کر ان کا مشاہدہ کر رہے ہیں، اگر آپ لوگوں کے بارے میں کچھ کرنا چاہتے ہیں تو ان کے بارے میں رائے قائم ہی نہ کریں بلکہ کوئی ایسا کام کریں جس سے اُن کی مدد ہو اور انھیں اس سے کوئی فائدہ پہنچ سکتے۔

دنیا کے تمام روحانی اُستاد اور تمام بڑے مذاہب یہی بات کہتے ہیں کہ ہمیں چیزوں کے ساتھ وابستگی اختیار نہیں کرنی چاہیے یعنی ہمیں اپنی تمام اشیا جو کہ ہمارے پاس نہیں، اور اپنی عزت نفس کے بارے میں بہت زیادہ حساس نہیں ہونا چاہیے۔ اسی طرح سے اگر ہم اپنی انا کے حصار میں ہی رہیں گے تو ہم دوسرے لوگوں کو اور اشیا کو واضح طور پر نہیں دیکھ سکیں گے۔ اگر ہم واضح نہیں دیکھ پاتے تو ہم چیزوں کے بارے میں غلط رائے قائم کر لیتے ہیں اور صحیح طور پر فیصلہ نہیں کر پاتے۔

ہمیں یہ سیکھنا چاہیے کہ ہم اپنی ذات کو اور دوسرے لوگوں کو اسی طرح قبول کریں جیسے وہ ہیں ان کے بارے میں کبھی بھی غلط رائے قائم نہ کریں۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب ون اردو کے شکر گزار ہیں

یاد رکھیں کہ

آپ لوگوں کو اُسی طرح سے قبول کریں جیسے وہ ہیں، کبھی بھی لوگوں کو اپنی مرضی سے نہ دیکھیں جیسا آپ چاہتے ہیں۔ بلکہ جو جیسا ہے اسے اسی حال میں دیکھیں اور قبول کریں۔

آج کے دن

اپنی زندگی میں ان حالات کو تسلیم کریں جو کہ آپ کے اپنے قابو میں نہیں ہوں، انھیں قبول کریں اور یقین رکھیں کہ وہ ایک دن بدل جائیں گے۔

❀

تیسرا ہفتہ

سترہواں دن

بوڑھے ہو چکے ہیں، اور ان کی نوجوانی کے خواب ہمیشہ کے لیے ختم ہو گئے ہیں۔

اپنے اندر کام کرنے کی ہمت پیدا کریں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 28 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلبشے ون اردو کے شکر گزار ہیں

عمل

''سوچنا آسان کام ہے، عمل کرنا مشکل ہے اور کسی خیال کو عملی جامہ پہنانا زیادہ مشکل کام ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ مشکل بات یہی ہے۔''

جوہن وولف گینگ وان گوئٹے، جرمن ادیب، سائنس دان اور فلسفی
(عہد حیات: 1749 تا 1832ء)

اب آپ 42 دن کے چیلنج کا ایک تہائی حصے سے زیادہ عرصہ گزار چکے ہیں۔ مجھے اُمید ہے کہ اس نے آپ کی توجہ کو اپنے قابو میں کرلیا ہے۔ اب آپ اس کتاب کے مطالعے کی مدد سے اپنے مقصد پر پہلے سے بہتر طریقے سے توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

مقصد یہ ہے کہ آپ کو آپ کی ذات اور آپ کی طاقت سے دوبارہ سے متعارف کروایا جائے۔ اگر آج آپ اپنے پچھلے 16 دنوں پر نظر دوڑائیں تو آپ کو بہت فخر محسوس ہوگا۔ آپ نے خود کو بہت اچھے مقاصد دیئے ہیں اور ان سے بہت کچھ سیکھا ہے۔ اب آپ اپنے مقصد کے لیے بہت اچھی طرح سے عمل کر رہے ہیں اور اپنے کامیابی کے سفر میں درست سمت پر جا رہے ہیں۔

جب تک آپ عمل نہیں کریں گے تب تک آپ کچھ بھی نہیں کر سکتے۔ کچھ بھی حاصل کرنے کے لیے کام کرنا ضروری ہوتا ہے۔ زندگی کی یہ سب سے واضح حقیقت بہت سارے لوگ کھو دیتے ہیں۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ لوگ ہمیشہ یہی سمجھتے تھے کہ ان کے پاس بہت وقت ہے۔ وہ لوگ ٹال مٹول کرتے رہتے ہیں۔ ہم فلاں کام کل کرلیں گے، اگلے ہفتے کرلیں گے۔ اگلے مہینے کرلیں گے یا اگلے سال کرلیں گے، اسی طرح کئی سال گزر جاتے ہیں اور وہ کچھ بھی نہیں کر پاتے۔ اسی طرح بہت سارے لوگ ایک دن اس غفلت سے جاگ جائیں گے اور پھر وہ دیکھیں گے کہ وہ

میری آخری کتاب You can change your life any time you want (آپ جب بھی چاہیں اپنی زندگی تبدیل کر سکتے ہیں)، اس میں میں نے یہ کہا تھا کہ ہم میں سے بہت سے لوگ کام کرنے کے لیے انقلابی حالات کا انتظار کرتے ہیں، ہمیں ایسے حالات کا انتظار نہیں کرنا چاہیے۔ بہت سے لوگ مشکل حالات سے ہی سبق حاصل کرتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ اپنے اندر کام کرنے کی ہمت پیدا کرلیں۔ ہمیں اپنی ضرورت کے مطابق کام کرنا چاہیے اور کبھی بھی آج کا کام کل پر نہیں چھوڑنا چاہیے۔

میں بہت سے ایسے لوگوں سے ملا ہوں جو کہ بغیر کسی کو وجہ کے اپنی ملازمت چھوڑ دیتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں ایسا بہت پہلے کرلینا چاہیے تھا۔ وہ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ انھوں نے یہ دریافت کرلیا ہے کہ وہ جب بھی چاہیں جہاں بھی چاہیں ملازمت کر سکتے ہیں جس طرح ایک پرندہ اپنے پروں کے زریعے جہاں بھی جانا چاہتا ہے وہ جا سکتا ہے۔ یہاں پر میں نے پرندے کا ذکر استعارے کے طور پر کیا ہے۔

لوگوں کے کام نہ کرنے کی ایک بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انھیں ناکامی کا خوف ہوتا ہے کہ وہ اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہو سکتے۔ آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ کام ہی نہیں کریں گے تو آپ ناکام نہیں ہو سکتے۔ لیکن اس طرح سے بغیر کام کیے آپ کامیاب بھی نہیں ہو سکتے۔ جیسے کہ علامہ اقبال کا ایک شعر ہے کہ

''عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی
یہ خاکی اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ ناری ہے

یہ ہدف آپ کو اس قابل بنائے گا کہ آپ اپنی پسند کے مطابق کامیابی حاصل کر سکیں، آپ کبھی بھی ناکامی سے خوفزدہ نہ ہوں، کام کریں، اگر آپ ناکام ہو بھی جاتے ہیں تو آپ اس سے سبق حاصل کریں گے۔ آپ کی ماضی کی ناکامیاں مستقبل میں کامیابی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہیں، اگر آپ کوشش ہی نہیں کریں گے تو آپ کچھ بھی سیکھ نہیں پائیں گے۔

آپ جب کبھی بھی ناکام ہوں، خود سے دو سوال پوچھیں، میں نے اس سے کیا سبق حاصل کیا ہے اور میں مستقبل میں کس طرح اس سے مختلف طریقے سے کام کروں کہ جس سے میں کامیابی حاصل کر سکوں۔

آپ دو طریقوں سے زندگی گزار سکتے ہیں، یا تو آپ تماشائی بن کر زندگی کو دیکھ سکتے ہیں یا اس کے کھیل میں شامل ہو سکتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم زندگی کے کھیل میں ایک اہم فرد کی حیثیت سے شریک ہوں۔ آپ اپنے خوابوں کو حقیقت میں تبدیل کر سکیں، اور خود کو تبدیل کر رہے ہیں جیسا کہ آپ چاہتے ہیں۔ کوئی عمل بھی نہ کرنا وقت کا ضیاع ہے۔ آپ کوئی نہ کوئی کام ضرور کریں، اس سے یا تو آپ کامیابی حاصل کریں گے یا تو اس سے کوئی سبق حاصل کریں گے۔

بہت اچھا کام کرنا محض ایک اتفاق ہی نہیں ہے

میرا ایک دوست ہے، جس کے پیٹ کے پٹھے بہت اچھے ہیں جس طرح صرف بہترین کھلاڑیوں کے ہوا کرتے ہیں۔ ایک دن میں نے اپنے اس دوست سے اس کا راز پوچھا تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ روزانہ 80 اٹھک بیٹھک اور ورزش کرتا ہے۔ میں اپنے ایک اور دوست سے ملا جو کہ بہت اچھی گولف کھلتا تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ تیرہ سال سے انیس سال کی عمر تک ہفتے میں 1000 دفعہ گولف کے گیند کو ضرب لگاتا تھا اور اس عرصے کے بعد بھی وہ کئی ہفتوں تک ایسا کرتا رہا تھا۔ یہ کوئی حیرت کی بات نہیں ہے۔ بلکہ یہ اس مثبت عمل کا نتیجہ ہے جو کہ آپ مسلسل کر سکتے ہیں اور اپنی پسند کے نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ اسی طرح سے آپ بھی اپنی خواہش کے مطابق کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

ہمیں کوئی بھی نتیجہ حاصل کرنے کے لیے عمل کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کوئی عمل نہیں کرتے تو آپ اس طرح اپنا وقت ضائع کر دیتے ہیں۔ آج کے دن آپ جو بھی کام کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں، آپ اسے اچھا محسوس کریں، اپنے کوشش کو سراہیں، یہ تسلیم کریں کہ آپ کا یہ کام آپ کی کامیابی کی زینہ ہے۔

یاد رکھیں کہ

اگر آپ عمل نہیں کرتے تو آپ کبھی بھی کوئی نتیجہ حاصل نہیں کر سکتے۔

آج کے دن

اس بات کو سمجھنا شروع کردیں کہ آپ کا ہر کام کو آپ کے مقصد سے قریب کردے گا یا دور کردے گا، اس لیے ہمیشہ سوچ سمجھ کر کام کریں۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلبشے ون اردو کے شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 29 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kores by Asif Bashir
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
7/23/2015

تیسرا ہفتہ
اٹھارواں دن

ناکامی کا خوف

خود اعتمادی میں اضافے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ اس کام کو کر ڈالیے جو آپ کو مشکل معلوم ہوتا ہے اور اپنے کامیاب تجربات میں اضافہ کیجئے۔
قسمت محض اتفاق کا نام نہیں بلکہ یہ آپ کو مہیا کئے گئے مواقع میں سے انتخاب کا نام ہے جس کے لیے انتظار کی نہیں بلکہ حصول کے لیے کوشش کی ضرورت ہے۔

ولیم جینگز بریان، امریکی وکیل وسیاست دان (1860 تا 1925ء)

کل ہم نے کام کرنے کے بارے میں قیاس کیا تھا کہ لوگوں کو فارغ رہنے کی بجائے کوئی نہ کوئی کام کرتے رہنا چاہیے۔ ہم نے یہ دیکھا تھا کہ لوگوں کی کام بہت کرنے کی بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ ناکامی سے خوفزدہ ہوتے ہیں۔

میرا ایک دوست ہے، وہ جو بھی کاروبار کرتا ہے اس میں کامیاب ہوتا ہے اور اب وہ انتہائی دولتمند انسان ہے۔ وہ ایک خاموش، مہربان اور ذہین انسان ہے۔ جب میں اپنی اس کتاب 42دن کے چیلنج کے بارے میں تحقیق کر رہا تھا تو میں نے اپنے اس دوست سے کامیابی کا راز پوچھا، میں اس کے جواب سے بہت حیران ہوا جب اس نے مجھے کہا کہ اس کا کوئی خاص راز نہیں ہے۔ پھر اس نے ایک لمحے کی لیے سوچا اور کہا کہ، ناکامی آپ کی کامیابی کا پہلا قدم ہے میں نے سوچا کہ اس نے بہت دانائی اور دور اندیشی سے جواب دیا ہے۔ مجھے اس کا نقطہ نظر بہت پسند آیا تھا۔ ناکامی ہماری کامیابی کا پہلا قدم ہے کیونکہ ناکامی ہمارے لیے بہترین اُستاد ہے۔

بچپن میں ہم ناکامی سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم تعریف سے خوش ہوتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہمیں اچھے کاموں کا صلہ ملے، ہم جیتنا چاہتے ہیں اور اگر ہم کسی وجہ سے کامیاب نہیں ہو پاتے تو ہم بہت اداس ہوا تے ہیں۔ ہماری پرورش اس انداز سے کی جاتی ہے کہ ہم یہ سمجھتے ہیں

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDUFORUM.COM

کہ معاشرے میں بے شمار معاملات میں ہماری جیت ہی سب کچھ ہے جبکہ جب ہم روزمرہ زندگی کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں ناکام ہوتے ہیں۔ مثلاً اپنی خوراک کا خیال نہ رکھنا یا ورزش نہ کرنا، پھر ہم خود سے بیزار ہو جاتے ہیں اور اپنے مقاصد پورے کئے بغیر انھیں چھوڑ دیتے ہیں۔

اگر آپ کوشش ہی نہیں کرتے تو آپ ناکام نہیں ہو سکتے

ہم ناکامی کو صرف اسی صورت قبول کریں گے جب ہم اس سے کچھ سبق حاصل کریں گے۔
آپ ناکامی کو اپنی عزت کا مسئلہ نہ بنائیں اور نہ ہی اسے اپنی کامیابی کے راستے میں رکاوٹ بننے دیں۔ ہر انسان وہی بات پسند کرتا ہے کہ لوگ اسے اہمیت دیں، بجائے اس کے کہ اُس کی ناکامی کی وجہ سے اس کا مذاق اُڑائیں۔ میں اپنی زندگی میں ناکامی کے خوف کی وجہ سے کسی سے مقابلہ نہیں کرتا تھا اور مقابلہ نہ کرنے کی وجہ سے میں زندگی کے کھیل میں حصہ دار نہیں تھا بلکہ ایک تماشائی بن گیا تھا۔ آپ بھی زندگی کے کھیل میں تماشائی نہ بنیں بلکہ ایک کھلاڑی بنیں جو کہ کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

ناکامی ہمیں سبق سکھاتی ہے؛ اور کامیابی سبق نہیں سکھاتی۔ ناکامی حد نہیں ہے بلکہ آپ کے لیے ہمیشہ کچھ کرنے کی لیے موجود ہوتا ہے

اپنی زندگی کے آخری دور میں آپ اپنی ناکامیوں کو تسلیم کر لیتے ہیں اور اس بارے میں نہیں سوچتے کہ آپ کتنی دفعہ ناکام ہوئے ہیں لیکن یہ بات میں بہت وثوق سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ ناکامی سے نہیں بلکہ پچھتاوے کی وجہ سے مایوس ہوتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ اپنی ناکامیوں کو یاد کرتے ہیں اُن تمام منفی جذبات کے ساتھ جو کہ ہماری ناکامیوں کے ساتھ وابستہ ہوتے ہیں۔ ہمارے انہیں خیالات کی وہ سے ہم مستقبل میں بھی ناکام ہوتے ہیں۔

ناکامی کوئی بڑی بات نہیں ہے۔ جب ہم ناکام ہوتے ہیں تو اس وقت ہمیں تکلیف پہنچتی ہے، پھر جب ہم ناکامی کو بھلا دیتے ہیں اور اسے چھوڑ دیتے ہیں تو پھر اس میں اتنی طاقت نہیں رہتی کہ وہ ہمیں پریشان کر سکے۔

اپنے آپ کو کبھی بھی ناکام نہ سمجھیں اور نہ ہی کبھی اپنی ناکامی کا حوالہ دیں۔ یہ لاشعوری طور پر آپ کے ذاتی تصور کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہے۔ ناکامی آپ کی استاد ہے۔ اگر چہ، ہمیں ناکامی سے تکلیف دہ سبق حاصل ہوتے ہیں پھر بھی اگر ہم ناکام ہوتے ہیں تو ہم ہر دفعہ ناکامی

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDUFORUM.COM

سے نیا سبق حاصل کرتے ہیں۔ میں یقین سے بات کہہ سکتا ہوں کہ میں اتنی دفعہ کامیاب نہیں ہوا جتنی دفعہ ناکام ہوا ہوں یعنی میں نے کامیابی سے کہیں زیادہ ناکامی کا سامنا کیا ہے اور زندگی میں ایسا ہوتا رہے گا پھر بھی ہمت سے ناکامی کا سامنا کرتا ہوں۔ لیکن یہ میری کامیابی ہے کہ میں ناکامی سے بھی سبق سیکھتا ہوں اور اپنی کوشش جاری رکھتا ہوں۔

اس چیلنج سے آپ بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ اگر آپ ناکام ہوتے ہیں تو اس سے آپ کو آپ کی زندگی پر قابو حاصل ہوتا ہے، آپ کے سوچنے کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے، آپ اپنے بارے میں مختلف انداز میں سوچنے لگ جاتے ہیں۔ اور اپنی ذات کے ساتھ مخلص ہو کر سوچتے ہیں۔
آپ اس سے یہ سیکھتے ہیں کہ آپ کو اپنا ذہن استعمال کر کے ناکامی کے اثر کو اور اس کے نتیجے کو سمجھنا چاہیے۔ یہ چیلنج کامیابی کے بارے میں ہے، وہ کامیابی جو آپ ناکامی کے بعد اُس کے نتیجے سے حاصل کرتے ہیں۔ یہ سیکھنا بہت آسان نہیں ہے اور نہ ہی آپ فوراً نتیجہ حاصل کر لیتے ہیں، لیکن جب آپ ناکامی سے کچھ سیکھ لیتے ہیں تو یہ ہمیشہ کی لیے آپ کی زندگی میں مثبت تبدیلی لاتی ہے۔

آج کے دن میں یہ چاہوں گا کہ آپ اپنی ناکامیوں کو ایک نئے انداز سے دیکھیں۔ اپنی ماضی کی ناکامیوں پر نظر ڈالیں کہ آپ اُن سے کیا سیکھ سکتے ہیں، خاص طور پر اُن بڑی ناکامیوں کے بارے میں سوچیں جو کہ آپ کو آج بھی غمگین کر دیتی ہیں۔

جیتیں، ہاریں یا کوئی بھی نتیجہ نکلے یہ صرف ایک کھیل ہے

میں ایک دفعہ گولف کے مقابلے میں ایک شخص کے ساتھ کھیل رہا تھا، میں وہ مقابلہ جیت نہیں سکا تھا۔ جب دوسرا شخص مقابلہ جیتا تو اس نے بہت فاتحانہ انداز سے میری طرف دیکھا۔ اگر وہ ہار جاتا تو وہ بہت زیادہ خوش دکھائی نہ دیتا بلکہ پریشان ہو جاتا اور خدا کا شکر گزار نہ ہوتا۔

ایک دفعہ مقابلے کے دوران بھی ایسا معلوم کہ ہم آخری مرحلے میں پہنچ گئے تھے ہم دونوں دوسرے سوراخ تک پہنچے اور گیند کو سوراخ میں ڈالا تھا۔ ہم دونوں کو موقع ملا کہ ہم اچھی ضرب لگا کر جیت جائیں لیکن میں سوراخ میں گیند نہ ڈال سکا اور مقابلہ ہار گیا۔ میں جسمانی طور پر بہت

میں ایک گھنٹے تک بول نہیں پایا جبکہ بہت سے لوگ میرے پاس آئے اور مجھ سے کہا کہ فکر کی کوئی بات نہیں کھیل میں ایسا ہو جاتا ہے لیکن میرے اندر کی آواز نے مجھے بولنے نہیں دیا اور میں ناکامی سے بہت زیادہ خوفزدہ ہو گیا تھا۔

میں بہت مایوس ہوا اور میرا بس نہیں چل رہا تھا کہ میں اُس شخص کو ہرا دوں جس نے مجھے ہرایا تھا۔ میں اُس کی جیت برداشت نہیں کر پا رہا تھا۔ اس روز میں نے بہت ہی تکلیف دہ سبق سیکھا تھا کہ انسان کے اندر بہت زیادہ انا نہیں ہونی چاہیے۔ آپ کسی بات کو بھی انا کا مسئلہ نہ بنائیں اور چیزوں کو اچھے طریقے سے قابو میں کریں۔ کوئی بھی صورتحال ہو اسے قبول کریں اور کبھی بھی پچھتاوے اور غصے کو خود پر حاوی نہ ہونے دیں۔ میں نے اس حقیقت کو تسلیم کیا کہ کھیل صرف کھیل ہوتا ہے، اگر آپ جیت جاتے ہیں تو آپ کو بہت خوشی ہوتی ہے۔ لیکن کھیل کو زندگی اور موت کا مسئلہ نہ بنائیں بلکہ اس کو صرف ایک کھیل سمجھیں جس میں ہار اور جیت کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ پس میں نے یہ خیال ذہن سے نکال دیا کہ میں نے ہر حال میں جیتنا ہے اور نہ ہی کھیل کے نتیجے کو میں خود پر حاوی ہونے دیتا تھا، جیسے ہی میں نے ہر بات کو اپنی انا کا مسئلہ بنانا چھوڑ دیا، ویسے ہی میرے اس سے وابستہ منفی جذبات ختم ہو گئے۔

اپنی ہار کو ہمیشہ پس پشت ڈال دیں اور اسے ایک منفرد پس منظر سے دیکھیں۔ ہار جیت بھی ہے، اسے اسی طرح سے دیکھیں کچھ نا کامیابی ہمارے زندگی پر بہت بری طرح اثر انداز ہوتی ہیں اور ہماری زندگی ایک المیہ بن جاتی ہے۔ میں ایسے واقعات کی اہمیت کم نہیں کرنا چاہتا بلکہ میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ اُن سے سبق حاصل کریں اور اُن واقعات کو بھول جائیں۔

میرا آج کے دن کا سبق یہی ہے کہ آپ اپنے اندر ناکامی کا سامنا کرنے کی ہمت پیدا کریں۔ آپ ناکامی سے سبق حاصل کریں لیکن کبھی بھی اپنی ناکامی کو سوچ کر پچھتائیں نہیں، یہ چیز آپ کو اندر ہی اندر سے کمزور کر دیتی ہے۔ اگر آپ ناکام ہو جاتے ہیں تو کوئی بڑی بات نہیں ہے آپ کھڑے ہو جائیں اپنے کپڑے جھاڑیں اور ناکامی سے سبق حاصل کریں۔ یعنی اس سے وابستہ تمام منفی جذبات کو جھٹک کر ذہن سے باہر نکال دیں۔ لوگ آپ کی تعریف کریں گے اور آپ کی عزت کریں گے۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ خود اپنے آپ کو پسند کرنے لگیں گے اور اپنی عزت کریں گے

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDUFORUM.COM

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_
30 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

پریشان ہو لیا اور خوف، بیزاری نے مارے میں ایک ہفتہ حاموس رہا، بوتے ہی لوس لے باوجود

مرت ریں ہے۔

یاد رکھیں کہ

ناکامی کبھی بھی حتمی فیصلہ نہیں ہوسکتی جب تک کہ آپ اس کو قبول نہ کرلیں۔

آج کے دن

آپ اپنی ہر ناکامی کے تجربے سے سبق حاصل کریں اور ہمت نہ ہاریں بلکہ دوبارہ کوشش کریں تاکہ آپ کامیاب ہوسکیں۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے ون اردو کے شکر گزار ہیں

تیسرا ہفتہ

انیسواں دن

آپ اپنی معمولی حالت پر اکتفا نہ کیجئے، عظیم تر بنیئے

"ایک مشین معمولی قسم کے پچاس افراد کا کام کرسکتی ہے لیکن ایک غیر معمولی شخص کا کام کوئی مشین نہیں کرسکتی۔"

البرٹ ہیرڈ، امریکی مدیر (عہد حیات: 1856 تا 1915)

ہماری یہ کتاب 42 دن کا چیلنج تقریباً آدھی ہونے والی ہے، میں بہت مخلص ہوکر یہ اُمید کرتا ہوں کہ آپ اپنی زندگی میں تبدیلی کو محسوس کررہے ہوں گے۔ یہ تبدیلی چھوٹی ہو یا بڑی، میں اُمید کرتا ہوں کہ آپ نے خود پر قابو حاصل کرلیا ہے، آپ کا رویہ مثبت ہوگیا ہے، آپ جسمانی طور پر خود کو مطمئن تصور کرنے لگے ہیں۔ آپ ورزش کرتے ہیں، اپنے کام میں تبدیلی محسوس کررہے ہیں اور اپنا ذاتی تصور تبدیل کرلیا ہے، اب آپ میں بہت زیادہ خود اعتمادی پیدا ہوگئی ہے اور آپ کی زندگی پہلے سے کہیں زیادہ بامقصد ہوگئی ہے۔ اب یہ اس سے زیادہ بہتر ہوجائے گی۔

آج کے دن میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ خود کو بہتر محسوس کریں اور ایک اوسط و معمولی درجے سے بڑھ کر زندگی گزاریں۔ بے شک ہمیں خود کو دوسرے لوگوں سے بہتر یا کمتر نہیں سمجھنا چاہیے، لیکن ہمیں یہ سمجھنا چاہیے کہ ہم ایک بے مثال انسان ہیں بے مثال کا مطلب یہ کہ آپ بہت اچھے اور خاص انسان ہیں، کوئی بھی شخص ایسا نہیں ہے جس نے بالکل آپ جیسی زندگی گزاری ہے اور نہ ہی کوئی ایسی زندگی گزارے گا، اس لیے آپ پر بہت بڑی ذمہ داری ہے۔ آپ کو ایک منفرد اور غیر معمولی انداز میں زندگی گزارنی ہے۔

جب تک آپ لوگوں سے پیار کرنا اور خود کو پسند کرنا نہیں سیکھیں گے، تب تک آپ اپنے طرز سے زندگی گزاریں گے۔ آپ کی لیے یہ مشکل ہے کہ آپ تمام لوگوں سے سچا پیار کریں گے اس سے قطع نظر کہ آپ کیسے دکھائی دیتے ہیں، کیسے بولتے ہیں اور کیسے کپڑے پہنتے ہیں تو پھر آپ زندگی میں مختلف قسم کے تجربے کرنے لگیں گے۔ خود سے پیار کرنے کا مطلب یہ ہ

آپ میں تکبر آجائے اور آپ خود کو دھوکہ دینے لگ جائیں، بلکہ اسکا مطلب یہ ہے کہ آپ خود کو قبول کریں، ایک اچھا اور منفرد انسان سمجھیں جس کی کچھ خواہشات اور مقاصد ہیں اور یہ احساس ہے کہ آپ جو بھی چاہیں وہ حاصل کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کی نگرانی میں کوئی بچہ ہے تو آپ اس بچے سے ہمیشہ یہ کہتے ہیں کہ اُس کے ذہن میں جو کچھ بھی اس کی جو بھی خواہشات اور مقاصد ہیں، وہ کوشش سے وہ سب کچھ حاصل کرسکتا ہے۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ ہم کبھی بھی اپنے لیے ایسا نہیں سوچتے ہیں۔

کبھی بھی اپنا موازنہ دوسرے لوگوں سے نہ کریں

خود سے پیار کرنے کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ آپ گھنٹوں شیشے کے سامنے بیٹھے رہیں اور خود کو بہت عالی شان انسان سمجھیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ خود کو قبول کریں اور آپ میں یہ خوشگوار احساس ہونا چاہیے کہ آپ قابل قدر انسان ہیں۔ پس آپ کو اس سے اپنا رتبہ، ملازمت، گاڑیاں وابستہ نہیں کرنی چاہیں، بلکہ خود کو قبول کرنے کا مطلب یہ ہونا چاہیے کہ آپ خود کو اچھا انسان سمجھیں اور اپنے اندر مزید بہتری پیدا کریں۔

اپنا موازنہ دوسرے لوگوں سے نہ کریں کیونکہ آپ اُن کی زندگیوں کے بارے میں نہیں جانتے

اپنے آپ کو کبھی بھی اوسط اور معمولی درجے کا انسان نہ سمجھیں۔ ہمیں خود کو اوسط درجے سے بہتر سمجھنا چاہیے اور اس کے لیے کوشش بھی کرنی چاہیے، اگرچہ ہم منطقی طور پر یہ قبول کرلیتے ہیں کہ ہم بہت اہم اور منفرد انسان ہیں لیکن حیرت کی بات یہ ہے کہ ہم اس خیال کو کتنی ہی دفعہ جھٹکتے ہیں

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے ون اردو کے شکر گزار ہیں

ہے کہ لوگوں سے آگے بڑھیں اور ہر میدان میں بڑھ کر زندگی گزاریں۔

تھوڑا تیز چلنے کی عادت ڈالیں

میں ایک ایسے شخص کو جانتا ہوں جو کہ بہت تیز چلنے کا عادی ہے، وہ جہاں کہیں بھی جائے عام شخص سے ہمیشہ تیز رفتار سے چلتا ہے۔ ایک دن میں نے اس سے اس کی وجہ پوچھی اس نے مجھے بتایا کہ اس نے سنا ہے کہ ایک اوسط درجے کا آدمی ایک گھنٹے میں 2.8 میل کی رفتار سے چلتا ہے اور وہ یہ یقین کرنا چاہتا تھا کہ وہ ایک اوسط درجے کے انسان سے کہیں آگے ہے وہ اُن سے تیز رفتاری سے چلتا ہے۔ وقتی طور پر تو مجھے اس شخص کی یہ بات بہت احمقانہ محسوس ہوئی لیکن بعد میں جب میں نے اس بارے میں سوچا تو مجھے پتا چلا کہ یہ اس شخص کا ایک طریقہ تھا کہ وہ خود کو ایک اوسط درجے کے انسان سے بہتر بنانے کی کوشش کررہا تھا۔

میرے نزدیک اوسط کا لفظ اس طرح ہے جیسے کہ ہم کسی بات پر "ٹھیک ہے" کہتے ہیں، یعنی کہ بس ٹھیک ہے۔ یہ اس طرح ہے جیسے کسی شخص سے پوچھا جائے کہ تمہارا کھانا کیسا تھا؟ وہ کہتا ہے کہ وہ اوسط درجے کا تھا۔ فلم کیسی تھی جو کہ تم نے دیکھی تھی؟ اوسط درجے کی تھی، تمہاری زندگی کیسی ہے؟ اوسط درجے کی ہے۔ مجھے یہ یقین ہے کہ آپ اوسط درجے کی نہیں بلکہ بہترین اور غیر معمولی زندگی گزارنے کے مستحق ہیں۔

آپ کی زندگی ایک خالی کینوس (Canvas) کی طرح سے شروع ہوتی ہے جس پر کچھ بھی لکھا یا رنگ نہیں ہوا ہوتا۔ اگر آپ اس پر برش سے بہت زیادہ ضرب لگاتے ہیں تو یہ بھر جائے گا۔

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kordas by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

اور خود کو معمولی انسان سمجھنے لگ جاتے ہیں۔ ایک معمولی انسان ہونا کوئی بری بات نہیں ہے اس میں کوئی خرابی نہیں ہے لیکن ہمیں یہ خواہش کرنی چاہیے کہ ہم ایک غیر معمولی اور بہت اچھے انسان بنیں۔

اپنی عزت کم کرنے کی ایک بنیادی وجہ یہ ہے کہ لوگ خود کو کہتے ہیں کہ میں بہت اچھا اور خاص انسان ہوں۔ آپ بہت خاص اور غیر معمولی انسان ہیں۔ آپ کو ہمیشہ یہی کوشش کرنی چاہیے کہ آپ اوسط درجے سے اعلیٰ زندگی گزاریں۔ آپ کو اپنے خوابوں کا تعاقب کرنا چاہیے اور اپنے اندر اتنی ہمت پیدا کرنی چاہیے کہ آپ ایک منفرد انداز میں زندگی گزاریں۔ اس کا مطلب

یاد رکھیں کہ

اگر آپ میں غیر معمولی صفات موجود ہیں تو پھر آپ ایک اوسط درجے کی زندگی کیوں گزاریں؟

آج کے دن

اپنی زندگی کے کسی ایک ایسے پہلو پر نظر ڈالیں جس میں آپ بہت زیادہ بہتری کرنا چاہتے ہیں۔ اپنا معمول بنائیں اور بہت لگن سے اس کے لیے کوشش کریں تا کہ آپ اس پہلو میں اپنی پسند کے مطابق کامیابی حاصل کر سکیں۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فورم کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

تیسرا ہفتہ

بیسواں دن

صبر و برداشت

آپ قدرت کی خاص فطرت اور خاصیت اختیار کیجئے جس کا راز صبر اور استقلال میں مضمر ہے۔"

رالف والڈو ایمرسن، امریکی ادیب (عہد حیات: 1803 تا 1882ء)

ہم اکثر ایسا محسوس کرتے ہیں کہ ہم اپنے کام میں جلد کامیابی حاصل نہیں کر رہے۔ بعض وجوہات کی بنا پر ایسا ہوتا ہے لیکن ہمارے پاس جو چیزیں موجود ہیں، ہم اُن کا شکر کرنے کی بجائے جو کچھ ہمارے پاس ہیں، مجھے ہمیشہ اسی کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ جدید دُنیا وقت کی نگرانی میں چلتی ہے اور وقت ایک ایسی چیز ہے جو کہ کبھی بھی ہمارے پاس کافی نہیں ہوتا، ہم ہر وقت اس کی کمی کی شکایت کرتے رہتے ہیں۔ اگرچہ ہم گزرتے ہوئے وقت کو اپنے قابو میں نہیں کر سکتے لیکن یہ بات ہمارے بس میں ہے کہ ہم وقت سے سبق حاصل کر سکیں اور اِن تجربات کو یاد رکھ سکیں۔

اپنی رفتار دھیمی رکھیں اور غصے پر قابو پائیں:

آج کے دن ہم اُس صورتحال پر نظر دوڑائیں گے جب ہم پریشانی کا شکار ہو جاتے ہیں اور صورتحال سے تنگ آ کر سوچتے ہیں کہ کیسے اس صورتحال سے چھٹکارہ حاصل کیا جائے۔ ہمارا ذہن منفی خیالات سے بھر جاتا ہے۔ بعض اوقات ہم اس صورتحال سے دوچار ہوتے ہیں جب ہم ایک سست رفتار قطار میں کسی سٹور میں یا ہوائی جہاز کا ٹکٹ خریدنے کے سلسلے میں کھڑے ہوتے ہیں۔ آپ کافی دیر انتظار کرتے رہتے ہیں کہ کیا آپ مطلوبہ شخص تک پہنچیں گے۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ قطار میں کھڑے لوگوں میں سے کسی شخص کا کوئی مسئلہ ہوتا ہے جس پر سامنے والے شخص سے کوئی بحث ہو جاتی ہے تو اس کی وجہ سے قطار میں کھڑے تمام لوگوں کو دیر ہو جاتی ہے۔ ہم اس وجہ

سے بہت غصے میں آ جاتے ہیں۔ اس صورتحال میں ہم بمشکل ہی مسکرا پاتے ہیں، یا تو ہم کسی کتاب کا مطالعہ شروع کر دیتے ہیں یا پھر ارد گرد دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ ہم بہت پریشان ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ ایسا صرف ہمیشہ میرے ساتھ ہی کیوں ہوتا ہے۔ درحقیقت ہم غصے کا خود انتخاب کرتے ہیں، یہ سب اتنا اچانک ہوتا ہے کہ ہم اس سے واقف نہیں ہوتے اور فوراً منفی جذبات ہمارے ذہن میں آنے لگ جاتے ہیں۔

صبر کے لیے ہمیں مہارت کی ضرورت ہوتی ہے، ہم کسی بھی کام کے لیے جتنی زیادہ مشق کریں گے ہم اُتنے ہی اچھے طریقے سے وہ کام انجام دے سکیں گے۔

آپ ڈرائیور بنیں، مسافر نہ بنیں

جب بھی ہم کبھی کسی واقعہ سے پریشان ہو جاتے ہیں تو پھر آپے سے باہر ہو جاتے ہیں اور غصہ ہم پر حاوی ہو جاتا ہے پھر غصہ ہمیں جہاں مرضی لے جائے۔ ہمارا اس صورتحال پر کوئی اختیار نہیں رہتا۔ بالکل اسی طرح جس طرح سے ہم گاڑی میں سفر کر رہے ہیں اور گاڑی کی نگرانی اور انتظام ڈرائیور کے ہاتھ میں ہوتا ہے کہ وہ ہمیں جہاں مرضی لے جائے۔ اپنے آپ کو منفی جذبات سے مغلوب نہ ہونے دیں بلکہ خود کو اپنے بس میں ہی رکھیں۔

جب میں نوجوان تھا تو مجھے کسی نصیحت کی تھی کہ [illegible]

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فورم کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

اور آپ کو خود پر قابو حاصل ہو جائے گا۔ اس طرح آپ اپنے احساسات کو قابو میں کر کے صورتحال میں اپنی مرضی کے مطابق ردعمل ظاہر کر سکیں گے۔

برداشت

اس کتاب کے شروع میں ہم نے اس بات کا مشاہدہ کیا تھا کہ آپ کا رویہ کس طرح سے نتیجے پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ ایک پرانی کہاوت ہے کہ آپ کا رویہ اور آپ کا رجحان ہی آپ کی عظمت کا تعین کرتا ہے۔ جیسا کہ پہلے یہ بات بیان کری دی گئی ہے کہ ہمارے رویے پر ہمارا 100 فیصد بس ہوتا ہے تو پھر ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ ہم اپنا رویہ اپنے قابو میں رکھیں۔

آپ کا رویہ آپ کے سوچنے کے انداز پر اثر انداز ہوتا ہے، آپ کا سوچنے کا انداز آپ کے کردار پر اثر انداز ہوتا ہے، آپ کا کردار آپ کے کام کرنے کے طریقے پر اثر انداز ہوتا ہے اور کام کرنے کا انداز آپ کے انجام اور کامیابی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

آپ یہ ارادہ کر لیں کہ آپ اپنا رویہ تبدیل کر لیں گے اور اسے پہلے سے بہتر کر لیں گے۔ ہمیں زندگی میں مثبت نتائج حاصل کرنے کی لیے مثبت رویہ اختیار کرنا ہوگا، یہ کامیابی کی طرف سب سے اہم قدم ہے۔ اس کا نتیجہ شاید جلدی یا دیر سے نکلے، اس بارے میں کچھ کہا نہیں جا سکتا [illegible]

شاید یہ خوبصورت بن جائے یا شاید یہ کوئی غیر واضح تصویر بن جائے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ نے اس کو بنانے کے لیے اور اسے رنگ کرنے کے لیے کوشش کی ہے۔ اب تک آپ کی زندگی جیسی بھی گزری ہے آج سے آپ اسے اوسط درجے سے بلند اور غیر معمولی انداز سے گزارنے کی کوشش کریں۔ اپنی زندگی کے کینوس کو خوبصورت رنگوں سے بھریں۔ ہمیشہ خود اعتمادی کے ساتھ کوشش کریں پھر دیکھیں کہ آپ بہت جلد اپنے مقاصد میں کامیاب ہو جائیں گے۔

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 32 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

صورتحال ہو، میں جواب دینے سے پہلے 10 تک گنتی گنوں اور اس دوران اس بارے میں سوچوں کہ میں کیا جواب دینے لگا ہوں اور اس کی کیا وجہ ہے۔ پس اگر کوئی مجھے تکلیف پہنچاتا تھا تو میں بھی یہی چاہتا تھا کہ میں اُسے برا بھلا کہوں لیکن جب میں 10 تک گنتی گننے لگ جاتا تھا تو میرا غصہ اس دوران دور ہو جاتا تھا اور میں اس دوران یہ بھول جاتا تھا کہ یہ مجھے برداشت کرنے کے لیے سکھایا گیا ہے۔

10 تک گنتی گنیں

جب بھی آپ کو کسی ایسی صورتحال کا سامنا ہو جس پر آپ کو بہت غصہ آتا ہو تو خود پر قابو پانے کے لیے آپ 10 تک گنتی گنیں۔ شروع میں آپ کے لیے آسان نہیں ہوگا لیکن آپ کو اس کا بہت اچھا صلہ ملے گا۔ اس سے آپ کا ذہنی دباؤ کم ہو جائے گا، آپ پہلے سے بہتر محسوس کریں گے

® SCANNED PDF By HAMEEDI شکر گزار ہیں

آسان ہو جائے گا۔ روز ویلٹ کی ایک مشہور کہاوت ہے کہ آپ کی مرضی کے بغیر کوئی بھی آپ کو کمتر محسوس نہیں کروائے گا، یہ بالکل صحیح بات ہے۔ اگر آپ کسی بھی صورتحال سے دوچار ہوں تو یہ بات سمجھ لیں کے کوئی بھی صورتحال یا شخص آپ کو غصہ نہیں دلا سکتا جب تک کہ آپ خود غصے کا انتخاب نہ کریں۔

یاد رکھیں کہ

عمل آپ کے پٹھوں کی طرح ہے۔ جتنا زیادہ آپ انہیں استعمال کریں گے یہ اتنے ہی مضبوط ہو جائیں گے۔

آج کے دن

آپ عمل کا فن سیکھنے کی مشق شروع کر دیں۔

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

تیسرا ہفتہ
اکیسواں دن

عفو و درگزر

"غلطی کرنا انسان کی سرشت ہے اور معاف کر دینا خدائی وصف ہے۔"

الیگزینڈر پوپ، شاعر، عہدِ حیات (1688ء تا 1744ء)

ہم اس چیلنج کے آدھے حصے میں پہنچ گئے ہیں، اب آپ دیکھیں گے کہ آپ کی زندگی میں بہت تبدیلی آ گئی ہے۔ مثبت عمل کی وجہ سے آپ کی زندگی میں تبدیلی آ گئی ہے اور آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوا ہے۔

آج کے دن میں معاف کرنے پر روشنی ڈالوں گا کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں کہ اُن کے ساتھ کوئی شخص برا سلوک کرے تو وہ ایسے شخص کو آسانی سے معاف نہیں کر سکتے۔ ایسے لوگ خود کو بھی جلدی معاف نہیں کر پاتے، اس کے نتیجے میں ایسے لوگ ہر وقت اپنے منفی جذبات کو ذہن میں رکھتے ہیں۔ اگر آپ ہر وقت نفرت اور غصے کے جذبات کو ذہن میں رکھیں گے تو آپ کبھی بھی خوش نہیں رہ سکیں گے۔ آپ کو منفی جذبات ذہن سے نکال دینے چاہیں، اگر آپ انہیں پسند کرتے ہیں تو آپ خود پر ظلم کرتے ہیں اور ہمیشہ ناخوش رہتے ہیں۔ پس میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ آج کے دن اُن لوگوں اور واقعات کے بارے میں سوچیں جن سے آپ کو تکلیف پہنچی تھی۔ آپ اُن واقعات اور لوگوں کو ذہن سے نکال دیں۔ آپ اُس شخص کو بھی معاف کر دیں جس کی وجہ سے آپ کو تکلیف پہنچی تھی اور خود کو بھی دل سے معاف کر دیں۔

تصور کریں کہ آپ نے میراتھن دوڑ میں حصہ لیا ہے۔ آپ کی چھ مہینے تک لگاتار تربیت کی گئی ہے آپ کی خوراک اور ورزش کا خاص خیال رکھا گیا اور بہت اچھی تیاری کروائی گئی ہے۔ آپ نے چھ مہینوں میں 26 پاؤنڈ وزن کم کیا ہے۔ میراتھن کے دن کیا آپ 26 پونڈ وزن اپنی کمر کے ساتھ باندھ کر میراتھن میں بھاگ سکتے ہیں؟ میرا خیال ہے کہ یہ بہت زیادہ وزن ہے۔ یہ اسی طرح ہے کہ جیسے بہت سے لوگ بغیر تیاری کے زندگی میں تبدیلی لانا چاہتے ہیں اور کچھ حاصل کرنا

چاہتے ہیں۔ ایسے لوگ پہلے سے تیاری نہیں کرتے اور کام کے وقت منفی خیالات کو ذہن میں لاتے ہیں۔

خود کو معاف کر دیں تا کہ آپ آگے بڑھ سکیں

سب سے نقصان دہ بات یہ ہے کہ لوگوں سے جو غلطیاں بہت عرصے پہلے سرزد ہوئی تھیں لوگ انہیں اپنے ذہن میں بٹھائے رہتے ہیں اور بار بار خود کو کوستے رہتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ ان باتوں کو بھول جائیں اور زندگی میں آگے بڑھیں، اگر آپ انہیں باتوں کو سوچتے رہیں گے تو یہ منفی جذبات آپ کو تباہ کر دیں گے اور کبھی بھی آگے بڑھنے اور کامیاب ہونے نہیں دے گے۔

جب تک آپ خود کو معاف کرنا نہیں سیکھیں گے تب تک آپ اس بوجھ کی وجہ

آپ اپنے ماضی سے معافی مانگ سکتے ہیں

ہم سب لوگ ماضی میں ایسے کام بھی کرتے ہیں جو احمقانہ ہوتے ہیں۔ ہم جب بھی انھیں یاد کرتے ہیں تو ہمیں پچھتاوا ہوتا ہے۔ ہم انھیں بھول بھی جاتے ہیں لیکن جب وہ باتیں ہمارے ذہن میں دوبارہ آتی ہیں تو ہم غصے سے لرز اُٹھتے ہیں۔ کیونکہ ہم اپنے کاموں سے خوش نہیں ہوتے اور خود کو برا محسوس کرتے ہیں۔

آج میں چاہتا ہوں کہ آپ ایسا کریں کہ آپ جب صبح تصورات کی مشق کریں تو اُن تمام لمحات کو یاد کریں جن کی وجہ سے آپ کو پچھتاوے کا احساس ہوتا ہے۔ جب تمام منفی احساسات آپ کے ذہن میں آئیں تو آپ انہیں جھٹک دیں اور بہت واضح انداز میں اور ایمانداری کے

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 33 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kotas by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

سے پریشان رہیں گے

اب آپ اپنے اُن کاموں پر غور کریں جن پر آپ فخر محسوس نہیں کر سکتے مثلاً کسی دوسرے شخص کے احساسات کو ٹھیس پہنچانا، یا کسی شخص کی ساکھ کو نقصان پہنچانا، اس کی وجہ آپ کا بغض یا حسد کچھ بھی ہو سکتی ہے۔ میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ اُن لوگوں کو بھی معاف کر دیں جنہوں نے آپ کے ساتھ غلط رویہ رکھا ہو اور آپ کو تکلیف پہنچائی ہو۔ کچھ ایسے لوگ بھی ہوں گے جنہوں نے آپ کا دل دُکھایا ہوگا اور آپ کو نقصان پہنچایا ہوگا جس کی وجہ سے آپ کو جذباتی طور پر تکلیف پہنچی ہوگی۔ ایسے لوگ شاید ابھی بھی آپ کی زندگی میں موجود ہوں گے اور انہیں دیکھ کر آپ کو بہت غصہ آتا ہوگا۔ یہ جو غصے اور نفرت کے جذبات ہیں، یہ بہت خوفناک حد تک آپ کی یادداشت کی کہیں گہرائی میں موجود ہوں گے اور آپ میں بدلہ لینے کا احساس بھی موجود ہوگا۔ آپ کو وہ دن اچھی طرح یاد ہوگا جس کی وجہ سے آپ کو غصہ آیا تھا، آپ وہ دن بھول کیوں نہیں جاتے؟

میں ایسے لوگوں کو جانتا ہوں جو یہ منفی جذبات ذہن میں رکھتے ہیں کہ فلاں شخص نے انہیں نقصان پہنچایا تھا اور وہ اپنی صفائی بھی پیش کرتے ہیں کہ وہ ایسے کیوں ہیں، وہ مجھے اپنی کہانی سناتے ہیں کہ وہ اُس شخص کو ناپسند کیوں کرتے ہیں جس نے انہیں کیا تکلیف پہنچائی تھی۔ ایسے لوگ 30,20 اور 40 سال تک پرانے قصے بھی نہیں بھلا پاتے بلکہ انہیں لے کر قبروں میں چلے جاتے ہیں۔ وہ اس سے کیا حاصل کرتے ہیں؟ کیا اس سے ان کا طرز زندگی بہتر ہوتا ہے؟ انھیں خوشی ملتی ہے؟ ان سب باتوں سے کسی کو بھی فائدہ نہیں پہنچتا۔

® SCANNED PDF By H ون اردو کے شکر گزار ہیں

ساتھ اپنے آپ سے کہیں کہ میں نے ان باتوں کی وجہ سے خود کو معاف کر دیا ہے۔ ان کی وجہ سے مجھے تکلیف پہنچتی ہے اور میں نے لوگوں کا دل دُکھایا ہو۔ اب میں ویسا شخص نہیں رہا بلکہ میں بدل گیا ہوں اور ایک اچھا انسان بن گیا ہوں، اس طرح آپ کے زخم بھر جائیں گے۔ آپ کے ذہن سے منفی خیالات نکل جائیں گے اور آپ فوراً اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنے لگیں گے۔ یہ میرا آپ سے وعدہ ہے۔

معاف کر دینا تمام روحانی روایات کی بنیاد ہے

اگر آپ خود کو اور دوسروں کو معاف نہیں کرتے تو یہ آپ کی ترقی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ اس طرح آپ روحانی اور جذباتی طور پر ترقی نہیں کر سکتے۔

شاید ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہماری زندگی پانی کی طرح بہتی جا رہی ہے۔ لیکن جب تک آپ جذباتی اور روحانی رکاوٹیں جو منفی جذبات کی صورت میں موجود ہیں، انھیں دور نہیں کر دیں گے، تب تک آپ خوشگوار اور مطمئن زندگی کی جھلک نہیں دیکھ سکیں گے جو ہر کسی کا حق ہے۔

وہ لوگ جن کے عزیز نشہ کیے ہوئے ڈرائیور یا کسی مجرم کے ہاتھوں مر جاتے ہیں یا تکلیف اُٹھاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی لیے مجرم کو معاف کرنا انتہائی مشکل کام ہے لیکن ناممکن نہیں ہے لیکن جب ایسے لوگ معاف کر دیتے ہیں تو اُن کے زخم بھرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو ایسے خوفناک تجربوں کا سامنا نہیں ہوا ہوگا۔ ایسے لوگوں کو پریشان ہونے کی کوئی

ضرورت نہیں ہے۔ اگر کسی کے ساتھ ایسا واقعہ پیش آئے تو اس تکلیف کو دور کرنے کے لیے ماہر نفسیات کی مدد لینی چاہیے۔ لیکن یہ پھر بھی ہم پر منحصر ہے کہ ہم انھیں معاف کر دیں۔

آج کے دن معاف کر دینے والے خیالات اپنے ذہن میں رکھیں۔ اگر آپ کو کسی شخص پر غصہ ہے تو اسے فون کریں یا پھر خط لکھیں اور اسے بتائیں کہ اس نے آپ کو تکلیف پہنچائی تھی اور آپ کے لیے اسے معاف کرنا مشکل ہے۔ خود کو اور لوگوں کو معاف کر دیں اور چھوٹی چھوٹی باتوں پر بھی پریشان نہ ہوں جیسے ریل گاڑی کا چھوٹ جانا، لمبی قطار میں کھڑے ہو کر انتظار کرنا وغیرہ۔ معاف کر دینا اپنی ایک عادت بنائیں، یہ ایک بہترین عادت ہے اور اس کی بنا پر آپ پہلے سے کہیں بہتر انسان بن جائیں گے۔

یاد رکھیں

جب آپ معاف کر دیتے ہیں تو آپ آگے بڑھتے ہیں اور پہلے سے بہتر انسان بن جاتے ہیں۔

آج کے دن

آپ اپنی اور دوسرے لوگوں کی زندگیوں میں معاف کر دینے کی طاقت کو سمجھیں، سراہیں اور اپنی زندگی میں معاف کر دینے کا تجربہ کریں۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI فاول کلیئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

چوتھا ہفتہ

بائیسواں دن

آپ کے خیالات وعقائد اور یقین

''آپ اپنے خیالات، تصورات اور عقائد کی پختگی اور ان کے مطابق عملی طور پر زندگی گزارنے کی روش سے دنیا کو بدل سکتے ہیں۔''

ہنری ڈیوڈ تھورو، امریکی مصنف، شاعر و فلسفی (عہد حیات: 1817 تا 1862ء)

آپ اِس کتاب 42 دن کے چیلنج کے آدھے راستے میں ہیں۔ پچھلے تین ہفتوں میں میں نے کئی بار اس بات پر روشنی ڈالی ہے کہ ہمارے اور دوسرے لوگوں کا عقیدہ ہماری زندگیوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔

بہت سارے عقائد ایسے ہوتے ہیں کہ اُن کی بنیاد منطقی ہوتی ہے اور اپنے تجربے کی بنا پر ہم انہیں سچ سمجھتے ہیں۔ بعض دوسرے عقائد ایسے ہوتے ہیں کہ جن کے بارے میں ہمیں بتایا جاتا ہے کہ وہ سچے ہیں اور ہم اُن کے بارے میں سوال کیے بغیر انہیں سچ مان لیتے ہیں۔ ہم اسی سوچ کے ساتھ پرورش پاتے ہیں کہ ہمیں جو بھی باتیں بچپن میں بتائی گئیں ہیں وہ سب سچ ہیں اور ہم انہیں ابھی بھی سچ سمجھتے ہیں۔ اِن کے بارے میں ہم یہ دریافت کرتے ہیں کہ یہ ایسی چیزیں نہیں ہیں جو کہ ہماری آئندہ زندگی میں پریشانی کا باعث بنیں گی۔

مجھے یقین ہے کہ آپ پچھلے تین ہفتوں میں یقین کی طاقت دیکھ چکے ہیں لیکن جب آپ ایک دفعہ اپنے یقین کو مضبوطی سے ذہن میں بٹھا لیتے ہیں اور اس بات کو قبول کر لیتے ہیں کہ یہ سچ ثابت ہو جائیں گے تو واقعی آپ کی زندگی میں ویسا ہو جاتا ہے۔ اسی لیے ہمیں اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ ہم اپنی ذات سے متعلق، لوگوں سے متعلق اور دُنیا سے متعلق اور اپنی ذاتی طاقت کا تجزیہ کریں۔ مجھے اُمید ہے کہ اس چیلنج نے آپ کو موقع دیا ہوگا کہ آپ اپنے ذاتی تصور کا تجربہ کریں۔ مجھے اُمید ہے کہ آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہو ہوگا اور آپ کا مقصد حاصل کرنے کا جذبہ پہلے سے طاقتور ہو گیا ہوگا۔ آپ میں تبدیلی آ رہی ہے، اس وجہ سے کہ آپ نے اپنی

ذات سے متعلق اعتماد کو تبدیل کر دیا ہے۔

یقین ایک زبردست طاقت ہے

جب ہم بچے ہوتے ہیں تو (مجھے اُمید ہے کہ) ہماری تربیت بہت پیار سے کی جاتی ہے،

یہ ظاہر ہوتا ہے جو کام آپ مستقبل میں کرنے والے ہیں۔ ہم اکثر یہ کہتے رہتے ہیں کہ میں یہ کام کروں گا لیکن ہم صرف کہتے ہیں اور عمل نہیں کرتے اس لیے ہم کامیاب نہیں ہوتے۔ ہم کامیاب تب ہوتے ہیں جب ہم اپنے مقصد کو حاصل کر لیتے ہیں۔ بعض اوقات ہم کسی چیلنج کو قبول نہیں کرنا چاہتے اور اپنا عقیدہ تبدیل نہیں کرنا چاہتے کیونکہ ہم کچھ باتوں سے خوفزدہ ہوتے ہیں اور ہم

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
7/23/2015

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

ہمارا مائنڈ جان ہے اور ہر میدان میں ہماری حوصلہ افزائی کی جاتی ہے تاکہ ہم کامیاب ہو سکیں۔ 18 سال کی عمر تک بہت سے بچوں کی خود اعتمادی کم ہو جاتی ہے۔ اُن کے عقائد تبدیل ہو جاتے ہیں کیونکہ اردگرد کے لوگ انہیں اُن سے متعلق ایسی باتیں بتاتے ہیں جو اکثر سچ نہیں ہوتیں لیکن وہ انھیں سچ سمجھ کر قبول کر لیتے ہیں۔ ایک مرض جس کا نام Anorexia ہے اس میں مریض کو بھول نہیں لگتی اور وہ سمجھتا ہے کہ وہ بہت موٹا ہو گیا۔ دراصل وہ موٹا نہیں ہوا ہوتا بلکہ وہ صرف ایسا محسوس کرتا ہے۔ یہ اُن کے یقین کی طاقت ہوتی ہے کہ وہ جب خود کو شیشے میں دیکھتے ہیں تو انہیں اپنا آپ موٹا دکھائی دیتا ہے، ایسے مریض اپنی عمر کے آخری دور سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ آپ کا یقین بہت طاقتور چیز ہے، ضرورت اس بات کی ہے کہ ہمیں اپنے تمام اعتماد کے بارے میں سوچنا چاہیے۔ اُن کا تجزیہ کرنا چاہیے اور ہمارے اپنی ذات سے متعلق تمام عقائد اچھے اور مثبت ہونے چاہئیں تاکہ وہ ہماری آئندہ زندگی میں مددگار ثابت ہو سکیں۔

اپنے عقائد کا تجزیہ کریں

آج کے دن اپنے تمام عقائد پر نظر دوڑائیں اور جو عقائد آپ کے خیال میں غلط ہیں اور آپ کی ترقی کی راہ میں رُکاوٹ ہیں، انہیں تبدیل کر دیں۔ مجھے اُمید ہے کہ آپ صحیح راستے پر چل رہے ہیں اور آپ کے عقائد زیادہ تر مثبت ہیں۔ لیکن اگر آپ کے کچھ عقائد منفی ہیں تو انہیں تصورات کی مدد سے آہستہ آہستہ تبدیل کر دیں۔ آپ کے مثبت عقائد آپ کے منفی عقائد کو تبدیل کرنے میں آپ کی مدد کریں گے، لیکن آپ کو ہر وقت اپنا مقصد ذہن میں رکھنا ہوگا اور آپ کا ایمان بہت مضبوط ہونا چاہیے اور آپ میں بہت زیادہ خود اعتمادی ہونی چاہیے کہ آپ اپنا مقصد حاصل کر لیں گے۔

خوف کا سامنا کریں

ایسا نہیں ہے کہ آپ جو کہتے ہیں وہ صرف آپ کے ذاتی عقائد کو ظاہر کرتا ہے بلکہ اس سے

چوتھا ہفتہ

تیئیسواں دن

احساسِ ذمہ داری

''آپ اپنی خوابوں کی تکمیل کے لیے جو کچھ بھی کر سکتے ہیں، ضرور کیجیے۔ جرأت ایک صلاحیت ہے، اس میں قوت اور جادو ہے۔ اپنی کوشش کا آغاز ابھی کیجیے۔''

جوہن وولف گینگ وان گوئٹے، جرمن ادیب، سائنس دان اور فلسفی

(عہد حیات: 1749 تا 1932ء)

آپ 42 دن کے چیلنج میں کسی اتفاق یا خوش قسمتی کی وجہ سے کامیاب نہیں ہوں گے۔ اس کامیابی کے پیچھے آپ کا ایک سب سے اہم اصول ہے، کام کی پابندی۔

کوئی بھی کام پابندی سے کرنے سے مراد ہے کہ یہ کام مجھے پسند ہے۔ سادہ لفظوں میں ہم اسے اس طرح کہیں گے، کسی کام کی پابندی سے یہ مراد ہے کہ وہ کام جو آپ کر رہے ہیں اُسے کرنے کی خواہش سے لے کر آپ اسے تمام زندگی کرتے رہیں کہ وہ آپ کا معمول بن جائے۔

آپ جس کام کو کرنے کا کہتے ہیں اُس پر عمل کریں

ہم سب لوگ اس لفظ جوش و خروش سے واقف ہیں۔ آپ نے بھی غالباً اس کتاب 42 دن کے چیلنج کو اسی جذبے سے شروع کیا ہوگا، ممکن ہے کہ دوسرے یا تیسرے روز صبح کے وقت آپ اس منصوبے کے مطابق کھانا کھانے پر آمادہ نہ ہوئے ہوں اور اس کے دباؤ میں آ کر آپ کا دل چاہا ہو کہ آپ اس منصوبے کو وہیں ختم کر دیں۔ آپ نے ایسا نہیں کیا ہوگا۔ بہت سے لوگ ایسے ہی دباؤ میں آ کر کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں اور یہ ایک قدرتی بات ہے۔ اس لیے آپ جو بھی کام

کرنے کا کہیں، اسے لگن اور پابندی کے ساتھ کریں ورنہ آپ اس کام میں کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔

پابندی سے کام کرنا آپ کو مضبوط بناتا ہے۔ یہ آپ کے پٹھوں کی طرح ہے۔ اگر آپ ان کو استعمال کرتے رہیں گے تو وہ مضبوط ہو جائیں گے۔ اگر استعمال نہیں کریں گے تو کمزور ہو جائیں گے۔

ثابت قدمی آپ کے لیے فائدہ مند ثابت ہوگی

آپ جو بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ اس کا واضح منصوبہ بنائیں، اپنے ذہن میں اس کی تصویر بنائیں، ہمیشہ مثبت سوچیں اور اس کے لیے پابندی سے کام کریں۔ پابندی کو آپ ثابت قدمی بھی کہہ سکتے ہیں۔ ثابت قدمی ایک بہت اہم صلاحیت ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آگے بڑھتے رہیں چاہے جتنی بھی رکاوٹیں آئیں، آپ جتنی بار بھی نیچے گریں دوبارہ سے کھڑے ہو جائیں اور ہمت نہ ہاریں۔ اس سے مراد یہ صلاحیت ہے کہ آپ کوشش کرتے رہیں کبھی ہمت نہ ہاریں بلکہ اپنے کام کو دلچسپی سے کرتے رہیں۔

اپنے بنے ہوئے غلط جال میں نہ پھنس

ہم ہر وقت اپنے بنائے ہوئے آرام دہ سوچوں کے معیار میں رہتے ہیں اور سوچتے رہتے ہیں کہ ہم کیا کرنا چاہتے ہیں کیونکہ یہ سوچنا بہت آسان ہوتا ہے۔ یہ بہت محفوظ ہوتا ہے اور اس میں کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔ ہم کام نہ کرنے کے 101 بہانے ڈھونڈتے رہتے ہیں۔ ہم سوچتے ہیں کہ ابھی ہمارا ملازمت ڈھونڈنے کا، نیا کاروبار شروع کرنے کا، یا کوئی بھی کام کرنے کا صحیح وقت نہیں ہے، اگر ہم میں خود اعتمادی نہیں ہے تو ہم ہر وقت کام نہ کرنے کے بہانے ڈھونڈتے رہیں گے۔

اپنے آرام دہ معیار سے باہر نکلیں اور اپنا کام پابندی سے کرنے کا ارادہ کریں

پابندی سے کام کرنا کوئی مہارت نہیں ہے اور اسے سیکھنے کی لیے آپ کو کسی سکول جانا پڑتا ہے اور نہ ہی کوئی کورس کرنا پڑتا ہے۔ جب میں تاریخ پر نظر ڈالتا ہوں تو جتنے لوگوں سے بھی میں متاثر ہوا ہوں اُن سب میں برداشت اور ثابت قدمی جیسی خوبیاں موجود ہیں۔ انہوں نے اپنے مقاصد حاصل کرنے کے لیے بہت تکالیف برداشت کی ہیں، غربت سہی ہے اور تمسخر کا نشانہ بنے

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_
35 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

ہیں۔ اِن لوگوں نے اپنی بنیاد یقین اور اُمید پر رکھی ہے اور مسلسل جدوجہد سے اس دنیا میں نئی چیزیں دریافت کی ہیں، ایک روایتی سوچ کو چھوڑ کر نئی ایجادات کی ہیں۔

ہم میں سے بہت کم لوگ دُنیا کے بارے میں جاننے کی جستجو کرتے ہیں۔ لیکن ہم اپنے اور اپنے دوستوں کے بارے میں بہت آسانی سے بہت سی معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر ہم اس کا ارادہ اور کوشش کریں تو ہم با آسانی کامیاب ہو سکتے ہیں۔

آپ اب 42 دن کے چیلنج کا آدھا حصہ مکمل کر چکے ہیں۔ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ پابندی سے اس پر عمل کر رہے ہیں۔ آپ کو اس علم کی طاقت کا اندازہ تب ہوگا جب آپ اس کا اطلاق اپنی زندگی کے مختلف کاموں میں کریں گے۔ اگر آپ اپنے مقصد کو روزانہ اپنے ذہن میں دہراتے رہیں تو یہ بہت مضبوطی سے آپ کے لاشعوری ذہن میں بیٹھ جائے گا اور آپ خود بخود اس کے لیے پابندی سے کام کرنے لگ جائیں گے۔ جب آپ ایک کام کو بار بار دہراتے رہیں تو وہ آپ کی عادت بن جاتا ہے، ایک ایسا کام جسے آپ بغیر سوچے دہراتے رہتے ہیں، ہمیں اپنی اُن تمام عادات کو اپنانا چاہیے جن کی وجہ سے ہماری زندگی میں مثبت تبدیلیاں آسکتی ہیں۔ بری عادات کو چھوڑنے کے لیے ہمیں اِرادے کی ضرورت ہے کہ ہم اپنی ذات کے آرام دہ معیار سے باہر نکلیں اور نئی عادات اپنائیں جو ہماری آئندہ زندگی میں ہمارے کام آسکیں۔

زیادہ تر لوگ ناکام نہیں ہوتے، وہ اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔ وہ اپنے خوابوں کی تکمیل کے لیے کوشش کرنا چھوڑ دیتے ہیں اور قسمت کو قصوروار ٹھہراتے ہیں، حقیقت میں وہ خود قصوروار ہوتے ہیں۔ انہیں ان بات کا احساس بہت دیر سے ہوتا ہے کہ انہوں نے بہت جلد ہمت ہار دی تھی۔

آپ آج تک جتنے بھی کامیاب لوگوں سے ملے ہوں گے، وہ آپ کو ایک ہی کہانی سنائیں گے کہ انہوں نے تحمل سے اور کام کی پابندی سے کامیابی حاصل کی ہے، انھوں نے اس دوران تکلیف بھی برداشت کی ہے لیکن اُن کی کامیابی نے انہیں اطمینان اور خوشی دی ہے۔ آپ کو اپنی منزل تک پہنچنے میں 500 گھنٹوں سے بھی کم وقت درکار ہے، پھر آپ اپنا 42 دن کا چیلنج مکمل کر لیں گے۔ اپنے مقصد کی ذہن میں تصویر بناتے رہیں۔ اپنے رویے اور مقصد پر توجہ مرکوز رکھیں اس طرح آپ اگلے 19 دن میں کامیابی حاصل کر لیں گے۔

آپ ایسا کر سکتے ہیں۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

یاد رکھیں کہ

پابندی سے کام کرنا آپ کے پٹھوں کی طرح ہے جتنا زیادہ آپ انھیں استعمال کریں گے اتنے ہی یہ مضبوط ہو جائیں گے۔

آج کے دن

آپ اپنے مقصد کی کامیابی کے لیے دوبارہ سے ارادہ کریں اور اس کے لیے پابندی سے کام کریں۔

❀

چوتھا ہفتہ

چوبیسواں دن

مسکراہٹ

آپ جب بھی کسی شخص کے لیے مسکراتے ہیں، تو آپ کے اس عمل میں ایسی محبت ہوتی ہے جو دوسرے کے لیے تحفہ اور نہایت خوبصورت عطیہ ہوتی ہے۔''

مدر ٹریسا، خادمہ خلق، مبلغہ امن (عہد حیات: 1910 تا 1997ء)

آپ ایک دن میں کتنی دفعہ مسکراتے ہیں، میرا خیال ہے کہ ہنسنا بہت اچھا کام ہے۔ یہ لوگوں کے درمیان بدگمانی دور کرتا ہے اور اس سے آپ آرام دہ اور اچھا محسوس کرتے ہیں۔ علم الاعضاء کے مطابق جب ہم مسکراتے ہیں تو ہمارے اتنے زیادہ پٹھے استعمال نہیں ہوتے جتنے غصے کی حالت میں ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب ہم مسکراتے ہیں تو ہمارے منہ کے تاثرات کا تعلق ہمارے دماغ سے ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہم بہت خوش اور مطمئن ہو جاتے ہیں۔

گیولامے ڈچنے ایک فرانسیسی ڈاکٹر تھا جس نے علم الاعضاء پر تحقیق کی تھی اور انسانی مسکراہٹ کے بارے میں اس کا مطالعہ بہت وسیع تھا۔ اس نے اپنے مطالعہ سے یہ نتیجہ نکالا کہ مسکراہٹ دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک مصنوعی مسکراہٹ ہوتی ہے جو کہ ہم سیاستدانوں اور اداکاروں کے چہروں پر دیکھتے ہیں جو کہ خود کو خوش دکھانے کے لیے مسکراتے ہیں۔ دوسری قسم کی مسکراہٹ سے بھرپور مسکراہٹ ہوتی ہے۔ اس طرح جبڑے میں آپ کی آنکھوں کے اردگرد کے پٹھے بھی استعمال ہوتے ہیں، جو آپ مسکراہٹ کے علاوہ استعمال نہیں کر سکتے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ ہنستے ہیں تو آپ کے چہرے کے جو پٹھے استعمال ہوتے ہیں انھیں آپ کسی اور طرح تحریک نہیں دے سکتے۔ یہ صرف اسی صورت میں استعمال ہوتے ہیں جب آپ دل سے مُسکراتے ہیں۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

آپ جب بھی مسکرائیں ہمیشہ دل سے مسکرائیں

میں جب بھی پریشان ہوتا ہوں تو میں خاص طور پر خود کو مسکرانے کے لیے مجبور کرتا ہوں، وہ اس لیے کہ آپ جب بھی مسکراتے ہیں خواہ مصنوعی طور پر ہی کیوں نہ مسکرائیں تو آپ کے پٹھے آپ کے دماغ کو یہی پیغام دیتے ہیں کہ آپ خوش ہیں۔ میں اس بات کو مانتا ہوں کہ اگر آپ مصنوعی طور پر بھی مسکراتے ہیں تو آپ کے پٹھے آپ کے جسم کو یہی پیغام دیتے ہیں کہ آپ خوش ہیں۔ اس طرح سے آپ جسمانی طور پر بھی مطمئن ہو جاتے ہیں اور آپ کا غصہ دور ہو جاتا ہے۔

آج کے دن آپ مسکراہٹ بانٹیں

آج کل ہم مصروف معاشرے میں زندگی گزار رہے ہیں، خاص طور پر شہروں کا ماحول ایسا ہے کہ ہمیں کسی دوسرے شخص کو غور سے دیکھنے کی بھی فرصت نہیں ملتی، ہم کہانیاں پڑھتے ہیں کہ چھوٹی چھوٹی وجوہات کی بناء پر لوگ دوسرے لوگوں کو مار دیتے ہیں۔ اگر کوئی کسی کی طرف غلط نگاہ سے دیکھتا ہے تو لڑائی جھگڑے تک نوبت آجاتی ہے۔ لوگ ایک دوسرے کو برداشت نہیں کرتے۔ میں نے بہت سے ایشیائی ملکوں میں سفر کیا ہے اور مجھے اس بات سے بہت خوشی ہوتی ہے کہ لوگ وہاں ایک دوسرے کو دیکھ کر مسکراتے رہتے ہیں۔ تھائی لینڈ میں لوگ ہر وقت مسکراتے رہتے ہیں، مسکرانے سے آپس میں بدگمانی دور ہوتی ہے اور بہت خوشگوار احساس ہوتا ہے۔

مسکرانا آپ کے لیے بہت اچھا ہے۔ اس سے آپ ذات سے خوش ہوتے ہیں اور دوسرے لوگوں پر بھی خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ آپ آج جس کسی سے بھی ملیں بہت گرمجوشی سے اور مسکرا کر ملیں۔ میں جس حد تک بھی ممکن ہو لوگوں سے مسکرا کر ہی ملتا ہوں کیونکہ میرا لوگوں سے ذاتی سطح پر تعلق ہے۔

صحیح معنوں میں مسکرائیں

میرا خیال ہے کہ مسکراہٹ صحیح معنوں میں اس وقت کام کرتی ہے جب آپ دوسرے شخص کو دیکھ کر خلوص اور مثبت خیالات رکھتے ہوئے دل سے مسکراتے ہیں۔ اس طرح سے دوسرا شخص محسوس کرتا ہے کہ آپ اس کے خیر خواہ ہیں۔

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 36 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kورس By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

مسکراہٹ ایک بہت ہی اچھی خوبی ہے۔ ہم جب کسی بچے کو دیکھتے ہیں تو ہم خود بخود

ان کی آنکھوں میں دیکھتے ہیں اور مسکراتے ہیں۔ ہمیشہ اس کا یہ صلہ ملتا ہے کہ وہ بچہ بھی ہمارے تاثرات دیکھ کر مسکراتا ہے اور یہ ایک فطری فعل ہے کہ بچے کو مسکراتا دیکھ کر ہم بھی مسکراتے ہیں۔ ہم جب بھی اپنے کسی دوست یا عزیز کو دیکھتے ہیں یا تقریب میں کسی ایسے شخص کو دیکھتے ہیں جس سے ہم بات کرنا چاہتے ہوں تو ہم اسے دیکھ کر خود بخود مسکرانے لگتے ہیں۔ یہ ایک قدرتی بات ہے میں دُنیا میں جہاں پر بھی گیا ہوں کوئی بھی جگہ ایسی نہیں ہے جہاں پر مسکراہٹ کو پسند نہ کیا جائے۔

آج کے دن آپ دوسرے لوگوں کو دوست بنانے کے اور سچی خوشی حاصل کرنے کے مواقع تلاش کریں، آپ جب بھی اپنے کسی دوست سے ملیں، ساتھی سے ملیں حتیٰ کہ کسی اجنبی سے بھی ملیں تو آپ کوشش کریں کہ آپ سب لوگوں سے مسکرا کر ہی ملیں۔

42 دن کا چیلنج آپ کی ذات میں مثبت تبدیلی لانے کے لیے ہے تاکہ آپ اس پر عمل کر کے زندگی کے ہر میدان میں کامیاب ہو سکیں، اس پر عمل کر کے آپ نئے انسان بن جائیں گے اور پہلے سے مختلف انداز میں سوچنے اور عمل کرنے لگ جائیں گے۔ آج کے دن آپ خوش رہنے کے مواقع تلاش کریں۔ کوشش کریں کہ آپ ہر وقت مسکراتے رہیں۔ آپ 42 دن کے چیلنج کا آدھا حصہ گزار چکے ہیں اور اپنا مقصد حاصل کرنے جا رہے ہیں۔ آپ یقیناً اس بات پر خوش ہوں گے کہ اس چیلنج نے آپ کی زندگیوں میں مثبت تبدیلیاں لائی ہیں۔

یاد رکھیں کہ

ہمیشہ دل سے مسکرائیں

آج کے دن

شعوری طور پر مسکرانے کی کوشش کریں اور اس مسکراہٹ کے ذریعے دوسرے لوگوں کو دوست بنائیں۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے لئے وزن اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

چوتھا ہفتہ
پچیسواں دن

رحم دِلی

''جس طرح کوئی درخت اپنے پھل سے پہچانا جاتا ہے اسی طرح ہر شخص کی پہچان اس کے عمل اور کارناموں سے ہوتی ہے۔ ایک اچھا عمل کبھی ضائع نہیں ہوتا۔ مروّت کا اظہار دوستی کو جنم دیتا ہے اور جو رحم دلی سے پیش آتا ہے وہ محبت میں اضافہ کرتا ہے۔''

سینٹ بسیل، قیصریہ کا بشپ (عہد حیات: 329 تا 379ء)

اپنے ساتھ ہمدردی کا سلوک کریں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ اپنی ذات کو بہت زیادہ تنقید کا نشانہ بناتے ہیں۔ ہم اپنی کامیابیوں کے بارے میں اکثر کچھ نہیں جانتے۔ ہمدردی کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنی ذات سے بدگمان نہ ہوں بلکہ دل سے اپنے بارے میں نیک ارادے رکھیں، جو کہ ہم اچھے الفاظ کی صورت میں اور اچھے کاموں کی صورت میں اپنے لیے اور دوسرے لوگوں کے لیے رکھتے ہیں۔

بہت سے لوگ آپ کو یہی مشورہ دیں گے کہ خود سے ہمدردی کرنا کمزوری، یا خود غرضی ہے۔ اپنی ذات کے ساتھ ہمدردی کرنے اور اپنی ذات کے معیار میں قید رہنے میں بہت فرق ہے۔ خود سے ہمدردی کرنے کا مطلب ہے کہ اپنے بارے میں ہمیشہ مثبت سوچیں اور اگر کبھی آپ سے یا دوسروں سے کچھ غلط کام ہو جائے تو اس کا ذمہ دار خود کو نہ ٹھہرائیں۔ اکثر لوگ اپنے بارے میں غلط الفاظ استعمال کرتے ہیں اور ہر واقعہ کا ذمہ دار خود کو ٹھہراتے ہیں جبکہ ایسا نہیں ہونا چاہیے۔

ہمدردی آپ کے کردار کی طاقت ہے کمزوری نہیں ہے

جب ہم تنہائی میں اپنی ذات کے بارے میں مثبت سوچتے ہیں، خود سے ہمدردی کرتے ہیں تو کچھ لوگ اسے طاقت کا نام دیں گے اور کچھ لوگ اسے کمزوری کا نام دیں گے۔ میں پورے یقین

سے یہ بات کہہ سکتا ہوں کہ اپنی ذات سے ہمدردی آپ کے کردار اور روح کی مضبوطی ظاہر کرتی ہے۔ ہم اس نیکی کو اور ایک اچھی عادت کو جتنا زیادہ دہرائیں گے ہم لوگوں کی زندگیوں میں اور اس دنیا میں اتنی ہی زیادہ مثبت تبدیلیاں لائیں گے۔ جب زندگی میں جو کچھ بھی دوسرے لوگوں کو دیتے ہیں آپ اس سے کہیں بڑھ کر سود کی طرح وصول کر لیتے ہیں۔ اگر آپ اپنے اردگرد لوگوں اور دُنیا کو ہمدردی دیں گے تو آپ اسے کہیں بہتر اور مختلف صورتوں میں حاصل کر لیں گے۔

اپنے سوچنے کا انداز بدل ڈالیں

میری زندگی میں ایسے بہت سے واقعات رونما ہوئے ہیں جن میں میرے دوستوں اور اجنبیوں نے میرے ساتھ غیر معمولی ہمدردی کا برتاؤ کیا ہے۔ جب میں طالبعلم تھا تو میں اور میرا ایک دوست ہم دونوں اپنا سامان اُٹھائے نیویارک سے 130 میل کے فاصلے پر پیدل پہاڑوں پر سفر کر رہے تھے، ہم نے دو دن بعد کی پرواز سے گھر واپس جانا تھا ہم آبادی سے بہت دور تھے جہاں پر بہت کم ٹریفک تھی۔ اتنے میں ایک پک اپ ٹرک ہمارے پاس آیا اور ڈرائیور نے موڑ مڑنے سے پہلے ٹرک روک دیا اور ہم سے پوچھا کہ ہم کہاں جانا چاہتے ہیں۔ ہم لوگوں نے اسے بتایا کہ ہم نیویارک جانا چاہتے ہیں۔ ڈرائیور نے ہم سے کہا کہ اپنا سامان پیچھے رکھو اور تم لوگ بھی گاڑی میں بیٹھ جاؤ۔ ڈرائیور نے ہمیں بتایا کہ اس نے ہم دونوں کو دور سے دیکھا تھا اور یہی سوچا تھا کہ ہم جہاں جانا چاہتے ہیں وہ ہمیں وہاں پہنچا دے گا۔ اب ہمیں وہ شخص بیوقوف محسوس ہونے لگا تھا۔ کیا کوئی شخص کسی سے اتنی زیادہ ہمدردی کر سکتا ہے کہ وہ شخص بغیر کسی مقصد کے ہماری مدد کرنا چاہتا تھا۔ اس شخص نے ہمیں بتایا کہ وہ آج کوئی اور کام نہیں کرنا چاہتا، میں بہت سالوں سے نیویارک نہیں گیا میں وہاں جانا چاہتا ہوں، وہ شخص ہماری مدد کر کے بہت خوش تھا۔ نیویارک پہنچ کر ہم نے اسے پٹرول کے لیے پیسے دیئے جنہیں لینے سے اس نے انکار کر دیا۔ وہ صرف ہماری مدد

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے لئے وزن اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

آج میں اس سوال پر روشنی ڈالنا چاہوں گا کہ آپ کس قسم کے انسان بننا چاہتے ہیں۔ ایک ایسا انسان جو کہ بہت سخت، بے رحم اور اپنا کام مکمل کرنے والا، یا پھر ایک ایسا انسان جو کہ اپنی رحم دلی، مثبت رویے، اور کامیابی کی وجہ سے مشہور ہو جس تک رسائی حاصل کرنا بہت آسان ہو۔

ہمدردی آپ کی روح کا حصہ ہے اس جذبے کو نہ چھوڑیں

میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ جب ہم اپنی ان نفیس خوبیوں مثلاً رحم دلی، ہمدردی اور لوگوں کو سمجھنا، اُن کے کام آنا، ان خوبیوں کو چھوڑ دیتے ہیں تو ہم اپنی روح کا ایک حصہ خود سے الگ کر دیتے ہیں۔ اس کی قیمت یہ ہوتی ہے کہ ہمیں اس کا کوئی صلہ نہیں ملتا۔ اگر آپ کامیابی حاصل کرنے کے لیے انسانیت کا برتاؤ اور ہمدردی کا جذبہ چھوڑ دیتے ہیں تو اسکا مطلب ہے کہ آپ نے اپنی ذات کا سب سے قابل قدر حصہ چھوڑ دیا ہے۔ میں ایسے بہت سے لوگوں کو جانتا ہوں جو کہ دولتمند ہیں، طاقتور ہیں لیکن لوگ انھیں سخت اور بے رحم انسان قرار دیتے ہیں، اُن کی ذاتی کامیابی سطحی قسم کی ہوتی ہے جس کا کوئی مقصد نہیں ہوتا۔

42 دن کے چیلنج کا مقصد ہے کہ آپ کا جسم، ذہن اور روح مطمئن ہو جائیں، ہمدردی کا تعلق آپ کی روح سے ہے۔ یہ آپ کی باطنی خوبی ہے، ایک ایسی خوبی جو کہ میں چاہتا ہوں آپ اسے پروان چڑھائیں اور اس پر توجہ دیں تاکہ آپ کامیاب ہو سکیں۔ اگر آپ کی کامیابی انسانیت کے راستے میں رکاوٹ بنتی ہے تو ایسی کامیابی کا کوئی فائدہ نہیں ہے، بعض لوگ بہت کامیاب کاروباری افراد ہوتے ہیں لیکن اُن میں ہمدردی کا جذبہ نہیں پایا جاتا، بظاہر ایسے لوگ کامیاب ہوتے ہیں لیکن اُن کی کامیابی کوئی معنی نہیں رکھتی۔

ہمدردی کے عمل کو اتنی دفعہ دہرائیں کہ یہ آپ کی عادت بن جائے

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 37 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

لرنا چاہتا تھا۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کی زندگی میں بھی ایسے بہت سے واقعات ہوئے ہوں گے جب لوگوں نے آپ کے ساتھ ہمدردی کا برتاؤ کیا ہوگا۔ کیا اس کے لیے کسی محرک کی ضرورت ہے ؟ لوگ دوسروں کے ساتھ ہمدردی کے ساتھ پیش آتے ہیں، وہ دوسروں کی مدد کرنا چاہتے ہیں، یہ اس کی کئی اور ذاتی وجوہات بھی ہوسکتی ہیں، صرف یہ جان لینا ہی کافی ہوتا ہے کہ آپ بغیر کسی مقصد اور خودغرضی کے دوسرے لوگوں کے کام آرہے ہیں۔ آپ کو صرف اس احساس سے ہی بہت خوشی ملتی ہے۔

کسی دوسرے شخص کے بارے میں ہمدردی کا جذبہ رکھنا بھی بہت اچھی عادت ہے۔ ہمدردی کے فعل کی کوئی قیمت نہیں ہوتی، اور آپ اس اہمیت کا اندازہ نہیں لگا سکتے کہ اس سے دوسرے لوگوں کی زندگیوں میں کتنی تبدیلی آتی ہے اور لوگوں کو کتنی خوشی ملتی ہے، آپ اس کو کبھی بھلا نہیں سکتے۔ آپ جس شخص کے ساتھ ہمدردی کا برتاؤ کرتے ہیں اس کی زندگی میں مثبت تبدیلی آتی ہے خواہ آپ اس کے لیے کوئی چھوٹا سا کام ہی کیوں نہ کریں۔ اس طرح وہ شخص دوسرے لوگوں سے بھی اچھی توقعات وابستہ کرتا ہے۔

آج کے دن جبکہ آپ کسی کے ساتھ ہمدردی کا برتاؤ کریں گے تو کوشش کریں کہ آپ پہلے سے کہیں بڑھ کر دوسروں کے کام آئیں جس سے اُن کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں آسکیں۔

آپ آج بہت اچھا دن گزاریں

ایک اتوار کی صبح میں لندن میں موجود ایک فرانسیسی ریستوران میں ناشتا کر رہا تھا۔ مجھے ایک خاتون سے بات کرنے کا اتفاق ہوا جو امریکا کے ایک چھوٹے قصبے میں پڑھاتی تھی۔ وہ لندن سیر کے لیے اکیلی ہی آئی تھی۔ اُس کے شوہر اور بچوں نے اس سالگرہ کا تحفہ لندن کے سات دن کے دورے کی ٹکٹ کی صورت میں دیا تھا۔ ہم نے مختلف جگہوں کے بارے میں بات کی جو اس نے دیکھی تھیں اور میں نے اسے کچھ اور جگہوں کے بارے میں بھی بتایا کہ اسے وہ جگہیں بھی دیکھنی چاہیے۔ جب میں قیمت ادا کرنے لگا تو مجھے پتا چلا کہ میرے نے اس کے ناشتے کی قیمت بھی میرے ناشتے کی قیمت میں شامل کر دی تھی۔ اُن دنوں میں بہت مشکل سے نہایت قلیل رقم ہی سے گزارا کر رہا تھا۔ اتوار کے دن کا ناشتا فرانسیسی ریستوران میں کرنا میرے لیے پورے ہفتے کا ہی ایک پرلطف کھانا ہوتا تھا۔ میرے ذہن میں یہ خیال نہیں آیا کہ میں صرف اپنا بل ادا کردوں اور اس خاتون کا بل نہ ادا کروں۔ لہٰذا میں نے اسکا بل بھی ادا کر دیا۔ جب میں بل دے کر اُٹھ کر جانے لگا تو میں نے اس عورت کو خدا حافظ کہا اور نیک تمناؤں کے ساتھ وہاں سے رخصت ہوا وہ خاتون میرے رویے کی وجہ سے بہت خوش اور میری شکر گزار تھی۔ اس طرح کسی کی مدد کرنے کی وجہ سے میرا وہ دن بہت اچھا گزرا تھا۔

میں آج تک جتنے لوگوں سے بھی ملا ہوں، میں اُن کی زندگیوں میں نہیں جھانک سکتا، مجھے نہیں معلوم کہ انھیں کن مشکلات کا سامنا ہے اور اُن پر کن ذمہ داریوں کا بوجھ ہے جن کی وجہ سے وہ لوگ پریشانی میں مبتلا ہیں۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں بہت سے ایسے لوگوں کا سامنا کرتے ہیں جو سخت مزاج ہوتے ہیں کسی کے کام نہیں آتے اور ظاہری طور پر اُن کا رویہ معقول نہیں ہوتا۔ ایسے

لوگ زیادہ ہمدردی کے مستحق ہوتے ہیں۔ میں یہ نہیں کہہ رہا کہ ہم دوسروں کے غلط رویے اور ظلم کو نظرانداز کر دیں بلکہ میں چاہتا ہوں کہ ہم لوگوں کے ایسے غلط رویے سے متاثر نہ ہوں۔ ہمارے روح میں سوچنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے کی صلاحیت موجود ہے جس کی وجہ سے ہم اپنے غصے کو آسودگی میں تبدیل کر سکتے ہیں۔ ہمارے تمام مثبت جذبات اور ہمارا مثبت رویہ ہمیں ایک اچھا انسان بننے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ ہم اپنے غصے پر قابو پا کر اور اپنی عادات تبدیل کر کے پہلے سے کہیں زیادہ بہتر انسان بن سکتے ہیں۔

ہمدردی کا عمل، ہمدردی کرنے والے اور جس کے ساتھ ہمدردی کی جائے، اُن دونوں کی زندگیوں میں مثبت تبدیلی لاتا ہے۔

آج کے دن

آپ اپنے ساتھ اور دوسرے لوگوں کے ساتھ ہمدردی کا برتاؤ کریں۔

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

چوتھا ہفتہ
چھبیسواں دن

غیر مشروط محبت

''خوابوں کی دنیا اور محبت کے معاملات میں کچھ بھی ناممکن نہیں ہوتا۔''
جوناس آرانی، ہنگری کا شاعر، (عہد حیات: 1817 تا 1882ء)

مدر ٹریسا البانیا کی ایک نن تھی جس نے تبلیغی جماعت کی بنیاد رکھی تھی جو پوری دنیا میں خیرات کرتی تھی، یہ جماعت پوری دنیا میں غریب لوگوں کی مدد کرتی تھی اور بیماروں کو مفت ادویات فراہم کرتی تھی۔ مدر ٹریسا نے اپنے فلسفے اور اپنے اس خیرات کے کام کا خلاصہ ان چار الفاظ میں کیا ہے۔ 'Love all, Serve all' (تمام لوگوں سے پیار کریں اور تمام لوگوں کی خدمت کریں)۔

آج کے دن میں اس موضوع 'غیر مشروط محبت' پر روشنی ڈالنا چاہوں گا۔ لوگوں سے پیار کرنا بھی ہمدردی کی ایک قسم ہے۔ ہم ہمدردی کی بنا پر ہی خیرات کرتے ہیں اور بغیر کسی لالچ کے لوگوں

غیر مشروط پیار ایک عالمگیر حقیقت ہے

لوگوں سے بغیر کسی غرض کے پیار کرنا تمام مذاہب اور فلسفیوں کے نزدیک بہت اہم موضوع ہے۔ عزت، رحمدلی، اعتبار، ایمان، لگن، دعا ان سب کی بنیاد غیر مشروط پیار پر ہے۔ ہم سب لوگ آپس میں پیار کی وجہ سے ہی ایک دوسرے سے ہمدردی رکھتے ہیں اور ایک دوسرے کے کام آتے ہیں۔

لوگوں سے صلے کی اُمید کے بغیر پیار کریں

میں دنیا میں جتنے بھی کامیاب لوگوں سے ملا ہوں، ان سب میں ایک خوبی مشترک تھی: وہ سب لوگ کسی ایسی چیز کا تعاقب کرتے تھے، جس سے وہ حقیقتاً پیار کرتے تھے۔ انہیں اپنے مقصد کے لیے کام کرنا اچھا لگتا تھا وہ اپنے مقصد کے ذریعے اپنی اور دوسرے لوگوں کی زندگیوں میں تبدیلی لانا چاہتے تھے۔ آپ کی کامیابی اس میں ہے جو آپ کو کام کرتے ہیں، اسے شوق سے کریں اور ہمیشہ وہی کام کریں جو آپ کو پسند ہے اور آپ کرنا چاہتے ہیں۔ آپ جو بھی کام کریں اسے خلوص کے ساتھ اور پیار کی بنا پر کریں۔

لوگوں سے غیر مشروط طور پر پیار کرنا واحد ایسی طاقت ہے جو کہ نہایت پر اثر ہے۔ اس کے

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے اردو کے
ONE URDU FORUM . COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kotas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

کے کام آتے ہیں۔

آپ کی پوری زندگی میں ایک رشتہ جو سب سے اہم ہوتا ہے، وہ آپ کا اپنی ذات سے رشتہ ہے۔ ہم میں سے بہت سارے لوگ ایسے ہوتے ہیں جو اس حقیقت سے واقف نہیں اور اپنے آپ سے نفرت کرتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنی ظاہری شکل وصورت اپنے رویے اور دنیا کے ساتھ اپنے رشتے کو پسند نہیں کرتے اور نہ ہی خود کو تبدیل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر آپ ایسے لوگوں سے اس بارے میں بات کریں کہ انہیں اپنا خیال رکھنا چاہیے اور اپنا رویہ تبدیل کرنا چاہیے تو ایسے لوگ صرف خیرات کے لیے آپ کو دیکھیں گے۔ اُن کے نزدیک خود کو تبدیل کرنے کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی۔

جب تک آپ اپنی ذات سے مخلص نہیں ہوں گے اور خود سے پیار نہیں کریں گے تب تک آپ کو اپنی خامیاں بھی نظر نہیں آئیں گی۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI شکر گزار ہیں

بارے میں اس طرح سوچیں، دنیا میں ایک چیز پیار ہے اور ایک چیز نفرت ہے۔ یہ دونوں ایک ساتھ نہیں رہ سکتے۔ آپ ایک ہی وقت میں پیار کرنے والے اور نفرت کرنے والے انسان نہیں ہو سکتے۔ آپ ایک وقت میں ان دونوں میں سے صرف ایک انسان بن سکتے ہیں۔ اسی طرح پیار اور خوف ایک ساتھ نہیں رہ سکتے۔

ہم جب اپنی زندگی کے آخری دور سے گزر رہے ہوں گے اور اپنے ماضی پر نظر ڈالیں گے کہ وہ کون سا لمحات ہیں جو کہ ہماری زندگی میں بہت اہم ہیں تو ہم دیکھیں گے کہ اُن کا زیادہ تر حصہ پیار پر مشتمل ہوگا۔ آپ کے سکول کا پہلا دن، آپ کے والدین، جب آپ کی شادی ہوئی، آپ کے بچے یا آپ کے کسی عزیز کی وفات: یہ تمام لمحات ہمیشہ آپ کو یاد رہتے ہیں کیونکہ ان کے ساتھ آپ کی گہری وابستگی ہوتی ہے۔ جب ہم اپنی انا کے حصار سے باہر نکلتے ہیں اور لوگوں سے پیار کرتے ہیں اُن کے کام آتے ہیں تو تب ہی ہم اپنی ذات کو دریافت کرتے ہیں۔

میں نے ایک شخص کا مضمون پڑھا۔ اُس آدمی نے اپنی زندگی کے کئی سال ایسے لوگوں کے

ساتھ گزارے جو کافی عمر رسیدہ تھے اور اپنی زندگی کے آخری دور سے گزر رہے تھے۔ اُن کی زندگیوں میں بڑی رکاوٹ یہ خوف تھا کہ اگر وہ کسی کو کچھ دیتے ہیں اور لوگوں سے پیار کرتے ہیں تو ایسا نہ ہو کہ انہیں اس کا صلہ نہ ملے۔ آپ کو کبھی بھی یہ خوف خود پر سوار نہیں کرنا چاہیے بلکہ بغیر لالچ کے صلے کی امید کے لوگوں سے پیار کریں۔ آپ جو کچھ بھی لوگوں کو دیتے ہیں وہ کسی نہ کسی صورت میں اس سے کہیں زیادہ بڑھ کر آپ کو واپس مل جاتا ہے۔ یہ قدرت کا ایک نظام ہے۔

ہر انسان کے اندر سچے پیار کا جذبہ موجود ہے۔ یہ ہمارے دل اور روح سے نکلتا ہے۔ ہم جو بھی کام کریں کچھ سوچیں یا جو بھی ارادہ کریں اس میں خلوص اور پیار شامل ہونا چاہیے۔

آپ زندگی میں جو کچھ بھی کسی کو دیتے ہیں، وہ سود کے ساتھ آپ کو واپس مل جاتا ہے۔ اگر آپ کسی سے نفرت کرتے ہیں۔ غصہ کرتے ہیں یا کسی سے حسد کرتے ہیں تو یہ سب چیزیں آپ کو کھا جائیں گی۔ اگر آپ لوگوں سے رحم دلی سے پیش آتے ہیں۔ ہمدردی کرتے ہیں اور پیار کرتے ہیں تو یہ سب چیزیں بھی آسودگی کی صورت میں آپ کے پاس واپس آجاتی ہیں۔

پیار کے جذبے کی کوئی حد نہیں ہوتی

میں نے بارہ سالہ جرمن لڑکے کے بارے میں ایک مضمون پڑھا۔ اس لڑکے کو دوسری جنگ عظیم کے اختتام پر اڈولف ہٹلر نے فوجی تمغے آئرن کراس سے نوازا تھا۔ الائیس نے برلین کا محاصرہ کیا ہوا تھا۔ اس لڑکے کو بہادری اور اپنے ملک کی بے لوث خدمت کرنے کی وجہ سے فوج کے بہترین تمغے سے نوازا تھا۔ برلین سے کہیں دور ایک چھوٹے قصبے پر روس کی فوجیں قبضہ حاصل کرنا چاہتی تھیں۔

جنگ کے دوران اس لڑکے نے دیکھا کہ روسی فوجوں کی فائرنگ کی وجہ سے آٹھ جرمن فوجی زخمی ہو گئے تھے۔ وہ لڑکا چھلانگ لگا کر گھوڑے پر سوار ہوا اور دو چکروں میں وہ تمام آٹھ فوجیوں کو واپس لے آیا۔ وہ لڑکا اکیلا ہی گولی لگنے کے خطرے کے باوجود چار اور فوجیوں کو واپس لے آیا جو کہ پہلے فوجیوں جیسی ہی صورتحال سے دوچار تھے۔

اس بارہ سالہ لڑکے نے بارہ فوجیوں کی مدد کی تھی۔ اس لڑکے نے شدید خطرے کے باوجود بہت بہادری سے ان لوگوں کی مدد کی تھی۔ اس لڑکے نے بتایا کہ اس نے اتنے خطرے کے باوجود ہٹلر کے لیے نہیں بلکہ انسانیت کے ناتے اپنا فرض سمجھتے ہوئے ان لوگوں کی مدد کی تھی۔ اس نے بتایا کہ اگر اس صورتحال سے روسی یا کوئی اور فوجی بھی دوچار ہوں گے تو وہ ان کی بھی ضرور مدد کرے گا۔

یہ آپ پر منحصر ہے

ہمیں یہ بات سمجھنی چاہیے اور لوگوں کو بتانا چاہیے کہ ہم جتنا زیادہ لوگوں کو غیر مشروط پیار کرتے ہیں اور لوگوں سے وصول کرتے ہیں، ہمارے لیے یہ اتنا ہی اچھا ہے۔ اس سے ہماری روحانیت میں ترقی ہوتی ہے۔ ہم خود کو ذہنی طور پر بھی پرسکون محسوس کرتے ہیں۔ ہمارا اپنی ذات کے بارے میں اور دنیا کے بارے میں نظریہ تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس طرح سے لوگ آپ کی زیادہ قدر کرنے لگتے ہیں۔ اس لیے ہمیشہ کوشش کریں کہ آپ بغیر کسی لالچ کے لوگوں سے پیار کریں۔

یاد رکھیں کہ

اگر آپ لوگوں سے غیر مشروط پیار نہیں کرتے تو اسے پیار نہیں کہیں گے۔ پیار ہمیشہ غیر مشروط ہونا چاہیے۔

آج کے دن

آپ اپنی زندگی پر نظر ڈالیں اگر آپ لوگوں سے کسی وجہ سے اور صلے کی اُمید رکھتے ہوئے پیار کرتے ہیں تو اپنی سوچ بدل ڈالیں۔ ہمیشہ لوگوں سے بغیر کسی غرض کے پیار کریں۔

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI شکر گزار ہیں

چوتھا ہفتہ
ستائیسواں دن

اپنے ادراک پر بھروسہ کیجیے

ہم اپنی ہر جبلی تحریک پر فوراً توجہ دینے لگتے ہیں۔

جین ڈی لا فانٹینے، فرانسیسی ادیب (عہد حیات: 1621ء تا 1695ء)

رہنے کے لیے پسند کر لیتے ہیں۔ اسی طرح لوگ پہلی نظر میں ہی کسی شخص کو پسند کرنے لگتے ہیں۔ انہیں پہلی نظر دیکھ کر ہی یہ وجدان ہو جاتا ہے کہ اس شخص میں تمام خوبیاں موجود ہیں جو کہ وہ پسند کرتے ہیں۔ اس طرح سے بعض اوقات لوگ پہلی نظر میں ہی اپنے لیے صحیح شخص کا انتخاب کر لیتے ہیں۔

ہمیں روزمرہ زندگی میں اس قسم کے بہت سارے تجربات ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ہم کسی دکان پر جاتے ہیں اور ہمیں وہاں جاتے ہی کوئی سویٹر پسند آجاتا ہے اور ہم کہتے ہیں کہ یہی سویٹر میں لینا چاہتا تھا۔ ہم اتنی جلدی اس بارے میں کیسے فیصلہ کر لیتے ہیں؟ کسی دکان میں جا کر سویٹر ڈھونڈنا کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ دراصل یہ ایسے ہوتا ہے کہ ہمیں سویٹر کا جو رنگ پسند ہے اور جو انداز پسند ہے وہ ہمارے تحت الشعور میں پہلے سے موجود ہوتا ہے۔

اس طرح ہمارا ذہن اس کی تصویر بنا لیتا اور اس کی تلاش جاری رکھتا ہے اور بغیر ہماری

® SCANNED PDF By HAMEEDI شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 39 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli koras By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

اضافہ ہوا ہوگا اور آپ کی فیصلہ کرنے کی قوت میں اضافہ ہوا ہوگا۔ آپ کے وجدان کی طاقت میں اضافہ ہوا ہوگا اور آپ کا حوصلہ بھی پہلے سے زیادہ بڑھ گیا ہوگا۔

میں وجدان کو کوئی فرضی کہانی، جن یا بھوت نہیں سمجھتا۔ ہم سب میں یہ طاقت ہوتی ہے کہ ہم واقعات کو اپنے وجدان سے قیاس کر لیتے ہیں۔ میرا یقین ہے کہ وجدان ایک فطری فعل ہے۔ جس میں ہم کسی چیز سے گزرے بغیر ہی اپنی عقل کے ذریعے کسی خاص نقطے تک پہنچ جاتے ہیں اور کسی چیز کے بارے میں ادراک کر لیتے ہیں۔

شاید یہ صرف تاثر ہی ہو جو کہ ہمارے تحت الشعور کی وجہ سے ہو اور اس کی کوئی ٹھوس شہادت موجود نہ ہو۔

میرے نزدیک یہ تصور کی کوئی بڑی کامیابی نہیں ہے بلکہ ہمارے ذہن کے لیے ایک بہت معمولی بات ہے کہ ہم کسی بھی معلومات کو بغیر کسی عمل کے اور بغیر سوچے سمجھے اپنے شعوری ذہن میں لا سکتے ہیں۔ اسی طریقہ کو ہم وجدان یا الہام کا نام دیتے ہیں جب بغیر شعوری کوشش کے کوئی بھی خیال ہمارے ذہن میں آتا ہے۔

لوگ اکثر اس قسم کی صورتحال کا ذکر کرتے ہیں کہ وہ کسی نئی جگہ پر جاتے ہیں اور انہیں جاتے ہی فوراً وہ جگہ بے حد پسند آ جاتی ہے۔ اسی طرح سے لوگ نیا گھر تلاش کرنے جاتے ہیں۔ تو وہ بے شمار گھر دیکھتے ہیں لیکن اُن میں سے کوئی ایک گھر اُنہیں دیکھتے ہی پسند آ جاتا ہے اور اسے وہ اپنے

® SCANNED PDF By ... ون اردو کے شکر گزار ہیں

شعوری کوشش کے اس کو ڈھونڈ لیتا ہے اور آپ کی توجہ اس پر مرکوز کر دیتا ہے۔ آپ جیسے ہی اس کو دیکھتے ہیں تو آپ کا پتا چلتا ہے کہ آپ یہی سویٹر لینا چاہتے ہیں۔ اس طرح سے ہم جس چیز کو بھی پسند کرتے ہیں ہمارے ذہن میں اس کی تصویر موجود ہوتی ہے اور ہمارا ذہن بغیر شعوری کوشش کے ہی اس چیز کو ڈھونڈ لیتا ہے اور ہماری توجہ اس پر مرکوز کر دیتا ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے کہ ہم کسی جگہ پر جاتے ہیں اور اسے بے حد پسند کرتے ہیں حالانکہ ہم پہلے کبھی وہاں نہیں گئے ہوتے؟ شاید ہمارے تحت الشعور میں وہ جگہ پہلے سے موجود ہوتی ہے یا یہ ہمارا فریب خیال ہوتا ہے۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ہم کسی جگہ جاتے ہیں یا کسی صورتحال سے دوچار ہوتے ہیں تو ہمیں ایسا لگتا ہے کہ ہم یہاں پہلے بھی آ چکے ہیں۔ یہ منظر ہم نے پہلے بھی دیکھا ہے۔ اس صورتحال سے ہم پہلے بھی گزر چکے ہیں حالانکہ ایسا حقیقت میں نہیں ہوا ہوتا، یہ صرف ہمارا خیال ہوتا ہے۔ یا پھر جگہ پسند آنے کی یہ وجہ بھی ہو سکتی ہے آپ کو اس کا اردگرد کا ماحول پسند آ جاتا ہے۔ آپ کا مزاج اچھا ہوتا ہے یا آپ کو اس جگہ جا کر بہت اچھا احساس ہوتا ہے۔ آپ خود کو پرسکون محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح سے آپ کسی شخص کو پہلی نظر میں ہی بہت زیادہ پسند کرنے لگ جاتے ہیں۔ اس کی بھی یہی وجہ ہوتی ہے کہ آپ کسی دوسرے شخص سے ملتے ہیں تو اس کی توانائی محسوس کر لیتے ہیں یا اس کی اچھائی محسوس کر لیتے ہیں اور اس شخص کو سوچے سمجھے بغیر ہی پسند کرنے لگتے ہیں حالانکہ آپ اس شخص سے پہلے کبھی ملے بھی نہیں ہوتے اور نہ ہی کبھی بات کی

ہوتی ہے۔

آپ اپنی زندگی میں جو بھی تجربہ کرتے ہیں، آپ کا ذہن اس تجربے کو اور اس سے وابستہ جذبات کو ذخیرہ کر لیتا ہے۔

علامات کو سمجھیں

میں نے گلاسگو میں پرورش پائی ہے۔ اس وقت گلاسگو میں بہت شور شرابا اور ہنگامہ ہوتا تھا۔ نوجوان نسل بہت بگڑی ہوئی تھی۔ بلاوجہ گلیوں میں پھرنا ایک دوسرے پر غصہ نکالنا ان کا مشغلہ ہوتا تھا۔ ان لوگوں نے گروہ بنائے ہوئے تھے۔ آپس میں لڑائی جھگڑا کرتے رہتے تھے اور بعض اوقات معصوم لوگوں کو مار کر اپنا غصہ نکالتے تھے۔ اخبارات ان خبروں سے بھرے ہوتے تھے کہ کسی گروہ نے معصوم لوگوں کو مارا ہے یا کسی کو قتل کر دیا ہے۔

میں نے اس بات کو بہت جلدی سمجھ لیا تھا کہ یہ لوگوں کی طاقت کا غلط استعمال ہوتا ہے۔ جو لوگ کوئی مثبت کام نہیں کرتے اور بامقصد زندگی نہیں گزارتے، وہ اپنی طاقت کو اسی طرح منفی سرگرمیوں میں ضائع کر دیتے ہیں بلکہ اس سے دوسرے لوگوں کو بہت نقصان پہنچاتے ہیں۔ ایسے لوگ جارحیت پسند ہوتے ہیں۔ ان کے چہرے پر مسکراہٹ بھی ہو تو لیکن ان کے آنکھیں آپ کو کوئی اور کہانی سناتی ہیں، ایسے لوگوں کی مسکراہٹ مصنوعی ہوتی ہے۔ میں نے یہ سیکھا ہے، میں لوگوں کی آنکھیں پڑھتا ہوں، ان کی جسمانی حرکات پڑھتا ہوں۔ لوگوں کے ارادے، ان کی بات کرنے کا انداز حالانکہ یہ چیز بھی کہ لوگ کیسا لباس پہنتے ہیں اور کس انداز سے چلتے پھرتے ہیں۔ میں یہ سب کچھ لاشعوری طور پر کرتا ہوں۔ بچپن سے ہی میں لوگوں کا مشاہدہ کرتا ہوں اور میرے اصل علم نے مجھے بہت دفعہ مشکل صورتحال اور لڑائی جھگڑے سے بچایا ہے کیونکہ میں لوگوں کے ارادے پڑھ لیتا ہوں۔

میرے ساتھ بہت دفعہ میرے وجدان کی وجہ سے ایسا ہوا ہے کہ میں اپنی پرواز کے وقت سے کافی دیر پہلے ہی گھر سے نکل جاتا ہوں، مجھے اس کی ضرورت بھی ہوتی ہے کیونکہ بعد میں مجھے پتا چلتا ہے کہ ٹریفک بند ہے اور میں نے گھر سے جلدی نکلنے کا صحیح فیصلہ کیا تھا۔ میں اسے اتفاق ہی کہوں گا۔ میرا یقین ہے کہ میں اپنے وجدان کی وجہ سے اپنے اردگرد کی باریکیوں کو بھی جانتا ہوں اور ایسا میں شعوری طور پر نہیں بلکہ لاشعوری طور پر کرتا ہوں اور اکثر ہونے والے نقصان سے بچ جاتا

® SCANNED PDF By HAMEEDI ... ناول کلب ون اردو کے شکر گزار ہیں

ہوں۔ مثلاً اگر میں پرواز کے لیے وقت سے زیادہ پر پہلے گھر نہ نکلتا تو میری پرواز ٹریفک بند ہونے کی وجہ سے مجھے نہ ملتی۔

میں جب بھی کہیں گلی میں یا دنیا کے کسی حصے میں بھی جاؤں تو میں سمجھ جاتا ہوں کہ یہ جگہ محفوظ ہے یا نہیں۔ میں اپنی اندرونی تحریک پر یقین رکھتا ہوں۔ اپنے وجدان پر یقین رکھتا ہوں آج کے دن میں چاہتا ہوں کہ آپ بھی ہمیشہ ایسا ہی کریں۔ آپ آئندہ کچھ دنوں میں جو بھی فیصلہ کریں تو اپنی اندرونی تحریک پر، اپنی اندرونی آواز پر بھروسہ کریں۔ آپ کا کسی بھی چیز کے بارے میں پہلا ردعمل یا پہلا احساس تقریباً ہمیشہ ہی یا اکثر ہی صحیح ہوتا ہے۔

میں ہمیشہ اپنے پہلے خیال کو صحیح مانتا ہوں، لیکن بعض اوقات یہ غلط بھی ہوتا ہے کیونکہ میں اس بارے میں ضرورت سے زیادہ سوچتا ہوں یا کسی بھی صورتحال کا ضرورت سے زیادہ تجزیہ کرتا ہوں۔

میں اس بات کا دعویٰ نہیں کرتا کہ آپ کا الہام ہمیشہ 100 فیصد صحیح ہوتا ہے لیکن آپ کو اس بارے میں جتنا زیادہ علم ہوگا آپ کے نتائج اتنے ہی زیادہ بہتر ہوتے جائیں گے۔ میں نے یہ دریافت کیا ہے کہ جب بھی میں کسی صورتحال کے متعلق بہت زیادہ سوچنے لگ جاتا ہوں، اکثر میرا اندازہ غلط ہو جاتا ہے۔ مجھے ہمیشہ اپنے پہلے وجدانی احساس کو سننا چاہیے اور صحیح ماننا چاہیے۔

بہت سی چیزیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں ہم سمجھ نہیں پاتے، اس لیے انہیں ہم ترک کر دیتے ہیں، نظر انداز کر دیتے ہیں۔ آپ ایسی چیز کو نظر انداز نہ کریں اور نہ ہی اپنی وجدانی طاقت ترک کریں۔ آپ ایسی چیزوں کو جنہیں آپ نہیں سمجھتے، ترک نہ کریں بلکہ انہیں سمجھنے کی کوشش کریں، اس سے آپ کی وجدانی طاقت میں اضافہ ہوگا۔

جن لوگوں کی زندگی میں کوئی مقصد ہوتا ہے۔ ان کی زندگی میں اتفاق کے زیادہ مواقع آتے ہیں۔

آپ ان واقعات کو محسوس کر لیتے ہیں اور آپ کے ذہن میں مقصد کی واضح تصویر ہوتی ہے اور آپ کا تحت الشعور اس سے ملتی جلتی چیزوں کو لاشعوری طور پر آپ کے سامنے لے آتا ہے۔ آپ وجدانی طور پر مقصد سے ملتے جلتے مواقع تلاش کرتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات ہمارے ذہن میں کسی کام سے متعلق فوراً کوئی خیال آ جاتا ہے اور بعض اوقات نہیں آتا لیکن جب بھی آپ کے ذہن میں کوئی خیال آئے تو آپ اس پر بھروسہ کریں۔

یاد رکھیں کہ

آپ اس لمحے سے باخبر رہیں جب آپ کو ایسا محسوس ہو کہ آپ کا وجدان آپ سے کچھ کہنے کی کوشش کر رہا ہے۔ آپ اسے ضرور سنیں۔

چوتھا ہفتہ

اٹھائیسواں دن

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 40 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli koras By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

آج کے دن

ہمیشہ اپنے اندر کی آواز سننے کی کوشش کریں۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

اپنی ہر کامیابی پر خوشی منایئے

''آپ اپنی ہر کامیابی پر خوشی منایا کریں خواہ یہ کامیابی چھوٹی ہی ہو، اس طرح آپ بہتر طور پر ترقی کرنے لگیں گے۔''

نامعلوم دانش ور

میری ابتدائی کتاب ''پیدائشی کامیاب لوگ'' Natural Born Winners میں، میں نے اُن سات اصولوں کی شناخت کی تھی جو کامیابی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ ان میں سے ساتواں اصول یہ ہے کہ آپ اپنی کامیابی کی خوشی منائیں۔ اس کی وضاحت ہم اس طرح سے کریں گے کہ ہم جب کسی کامیابی کی خوشی مناتے ہیں خواہ وہ کتنی چھوٹی کیوں نہ ہو، اس سے ہماری عزت نفس میں اضافہ ہوتا ہے اور ہمارا ذاتی تصور پہلے سے کہیں بہتر ہو جاتا ہے اور ہم خود کو ایک کامیاب انسان تصور کرنے لگتے ہیں۔

ہم جب بھی کسی واقعہ کو مثبت انداز سے دیکھتے ہیں اور کسی کو اس کی کامیابی پر شاباش دیتے ہیں، کوئی تقریب منعقد کرتے ہیں یا کوئی جشن مناتے ہیں تو اس سے ہم اپنے آپ کو بہت مضبوط اور کامیاب انسان تصور کرنے لگتے ہیں۔ پھر ہم جس بھی صورتحال کا سامنا کرتے ہیں تو ہمارا تحت الشعور ہمیں ایک فاتح انسان کی صورت میں دیکھتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم جب بھی اپنی کامیابی کی خوشی مناتے ہیں تو اس سے ہمارے ذہن میں ہمارا کامیابی کا تصور مزید گہرا ہوتا جاتا ہے اور ہم خود کو ایک کامیاب انسان تصور کرنے لگتے ہیں۔

آج کے دن آپ اپنی کامیابیوں کی خوشی منائیں۔ ہم اپنی زندگی میں ہر روز چھوٹے چھوٹے کاموں سے اپنی کامیابی کی خوشی منا سکتے ہیں۔ آپ اپنی زندگی کی چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کو بھی معمولی تصور نہ کریں۔ آپ کی زندگی کی ہر کامیابی آپ کے لیے بہت اہم ہے۔

جب آپ اپنی زندگی پر نظر ڈالیں گے تو بہت سارے ایسے لمحات ہوں گے جنہیں آپ

بہت آسانی سے یاد کر سکتے ہیں۔ ان میں کچھ ایسے واقعات بھی ہوں گے جن کی آپ نے بہت خوشی منائی ہوگی۔ ان واقعات میں آپ کی پیدائش کا دن، شادی اور شادی کی سالگرہ وغیرہ شامل ہوں گی۔ یہ واقعات بہت واضح ہوں گے۔ ان سے وابستہ خوشی اور جذبات کو آپ با آسانی یاد کر سکتے ہیں۔ ان واقعات کو یاد کر کے آپ بہت زیادہ خوشی محسوس کرتے ہوں گے۔ آپ کے ساتھ اکثر ایسا ہوا ہوگا کہ آپ نے ایسے واقعات بہت دفعہ دہرائے ہوں گے جن کو یاد کر کے آپ ہر دفعہ افسردہ ہو جاتے ہوں گے یا آپ نے دوستوں کے ساتھ ماضی میں بہت اچھا وقت گزارا ہوگا اور اسے یاد کر کے آپ اب بھی بہت خوش ہوتے ہوں گے۔ اسی طرح ہمارے اچھے برے جذبات سے وابستہ یاد دوبارہ سے تازہ ہو جاتی ہے۔ اسی لیے ہم سب کو چاہیے کہ ہم اپنی روزمرہ زندگی کی ہر چھوٹی سے چھوٹی کامیابی کی بھی خوشی منائیں۔

آپ اپنی کامیابی کی جتنی زیادہ خوشی منائیں گے آپ کے لیے یہ اتنا ہی بہتر ہے

آپ کو اپنی کامیابی کی خوشی منانے کے لیے کسی سے اجازت لینے کی ضرورت نہیں ہے۔

بچوں کی طرح ہم سب کی بھی یہی خواہش ہوتی ہے کہ ہمیں قبول کیا جائے۔ ہمیں اس سے زیادہ خوشی اور کسی بات کی نہیں ہوتی جب ہمیں یہ بتایا جاتا ہے کہ ہم کسی تقریب میں جا رہے ہیں۔ خواہ یہ تقریب کتنی ہی چھوٹی ہوں نہ ہو جب ہمیں پتا چلتا ہے کہ ہم اپنے والدین اور دوستوں کے ساتھ جا رہے ہیں تو ہم بہت خوش ہوتے ہیں۔ ہم کسی بھی کامیابی کی خوشی منانے میں بہت اچھا محسوس کرتے ہیں، جب ہم بڑے ہو جاتے ہیں اور خود مختار ہو جاتے ہیں تو تب جب تک کوئی خاص موقع نہ ہو، تب تک ہم زندگی سے لطف اندوز نہیں ہوتے۔ میرا خیال ہے کہ ہمیں کامیابی کے جشن کو کسی اور پس منظر سے دیکھنا چاہیے۔ میرا اس بات پر یقین ہے کہ ہم بہت سے طریقوں سے کامیابی کی خوشی منا سکتے ہیں۔ کسی بھی تقریب میں ہم کسی کی حوصلہ افزائی کر کے یا اپنے چھوٹے چھوٹے کاموں سے خوشی حاصل کر سکتے ہیں۔ ہم ان پر سب کا اثر بہت مثبت طریقے سے ہوتا ہے۔

آپ کو اس بات کا انتظار نہیں کرنا چاہیے کہ آپ کی پیدائش کا دن ہو، کرسمس ہو یا ایسٹر ہو آپ تبھی خوشی منائیں گے۔ درحقیقت زندگی کا ہر دن آپ کے لیے اہم ہے کہ آپ کو خدا تعالیٰ نے زندگی کی نعمت سے نوازا ہے۔ خوشی منانے کے لیے صرف ایک یہی وجہ کافی ہے۔ یہ معمولی بات نہیں بلکہ یہ ایک بہت بڑی حقیقت ہے۔ میں اکثر یہ بات سوچتا ہوں کہ ہم اپنی زندگی میں اپنی

صحت کے لیے، خوشحالی کے لیے، دوستوں کے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے بہت کچھ کرتے ہیں۔ یہ سب چھوٹی چھوٹی مثالیں ہیں جن کے ذریعے ہم ہمدردی اور پیار بانٹتے ہیں اور ان سب کی ہم خوشی منا سکتے ہیں۔

جب ہم شعوری طور پر یہ فیصلہ کر لیتے ہیں کہ ہمیں اپنی کامیابی کی خوشی منانی چاہیے تو پھر ہم عملی طور پر خود کو مضبوط تصور کرنے لگتے ہیں۔

ہم جو کام کر کے خوشی محسوس کرتے ہیں اور اس خوشی کو دوستوں کے ساتھ بانٹ کر بہت اچھا محسوس کرتے ہیں، ہمیں چاہیے کہ اس قسم کی خوشیاں ہم اکثر منایا کریں۔ اپنی زندگی میں ایسے مواقع تلاش کریں جب آپ اپنی چھوٹی چھوٹی خوشیاں دوسروں کے ساتھ بانٹ سکیں۔

یاد رکھیں کہ

جب ہم اپنی کامیابی کی خوشی مناتے ہیں تو اس سے ہمارا ذاتی تصور بہت بہتر ہوتا ہے اور ہم اس بات پر خوش ہوتے ہیں کہ ہم کون ہیں اور ہم نے کیا کامیابی حاصل کی ہے۔

آج کے دن

اپنی ہر کامیابی کی خوشی منائیں جس سے آپ بہت زیادہ لطف اندوز ہو سکیں۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 41 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

پانچواں ہفتہ

انتیسواں دن

چمک اٹھنے کا یہی وقت ہے

اگر آپ کی روح میں روشنی کی دمک موجود ہے تو وہ آپ کی شخصیت کو نکھار دے گی۔ اگر کسی انسان میں حسن ہو تو اس کا گھر ہم آہنگی سے آشنا ہو جائے گا، اگر اس کے گھر میں ہم آہنگی ہو گی تو اس کی قوم میں تعلیم پیدا ہو جائے گی اور اگر قوم منظم ہو جائے تو دنیا میں امن قائم ہو جائے گا۔

ایک چینی کہاوت

آپ اب ایک مہینے کا چیلنج مکمل کر چکے ہیں اور پانچویں ہفتے تک پہنچ گئے ہیں۔ آپ بہت دلچسپ دور سے گزر رہے ہیں، اپنی ذات کو دریافت کر رہے ہیں، آپ نے کامیابی کے لیے نئی عادات سیکھی ہیں، خود کو تبدیل کر رہے ہیں اور اپنی صلاحیتوں سے واقف ہو رہے ہیں۔ آپ کی یہ مثبت تبدیلی آپ کی اپنی ذات کے لیے، آپ کے دوستوں، رشتہ داروں، آپ کے ساتھ کام کرنے والوں کے لیے حتیٰ کہ تمام دنیا کے لیے بہت اہم اور قابل قدر ہے۔

خود کو تبدیل کرنے کے لیے بے شک آپ محنت کر رہے ہیں، اپنا ایمانداری کے ساتھ تجزیہ کر رہے ہیں اور کچھ حقائق کا سامنا کر رہے ہیں لیکن یہ کوئی مقابلہ یا رسمی امتحان نہیں ہے اور نہ ہی کوئی جج آپ اور آپ کے کام کے لیے نمبر دیں گے اور آپ کی حوصلہ افزائی کرنے بیٹھے ہیں بلکہ آپ خود اپنے اندر تبدیلی محسوس کریں گے۔

آپ ہنسے بغیر جو دن گزار دیتے ہیں آپ کا وہ دن ضائع ہو جاتا ہے

ہنسنا چاہیے، آپ کے لیے بہت ضروری اور اچھا ہے۔

سائنس نے یہ بات ثابت کر دی ہے میرے خیال میں ہم سب لوگ ہی جانتے ہیں۔ میرا ایک امریکی دوست ہمیشہ یہی بات کہتا ہے کہ روشنی میں آؤ اور خود کو ہلکا محسوس کرو۔ یعنی کہ اپنے سر سے بوجھ اتار دو، خود کو بہت زیادہ سنجیدگی سے نہ لو۔ لوگ خود کو اور اپنے ہر معاملے کو بہت زیادہ سنجیدگی سے لیتے ہیں، ایسے لوگ عام طور پر اپنی انا کے حصار میں قید رہتے ہیں، خود پسند ہوتے ہیں اور خود کو غیر محفوظ سمجھتے ہیں۔

اپنے اردگرد کی تمام چیزوں کے ساتھ وابستگی کی کوشش کریں، اس طرح سے آپ ہر وقت انا کے حصار میں رہیں گے۔ آپ ہر وقت مطمئن اور پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔

اپنی انا کو پیچھے چھوڑ دیں

بہت سے لوگ جب بڑے ہوتے ہیں تو وہ خود کو غیر محفوظ محسوس کرنے لگتے ہیں اور وہ چاہتے ہیں کہ اُن کی عزت کی جائے، انہیں پسند کیا جائے اور ان کی ذات کو اہمیت دی جائے۔ یہ ہماری نشوونما کا حصہ ہے، جب انسان بچپن سے نکلتا ہے اور بالغ ہوتا ہے تو وہ چاہتا ہے کہ اس کی ذات کو اہمیت دی جائے۔ ہر کوئی یہی چاہتا ہے کہ اُسے سنجیدگی سے لیا جائے، اس کی تعریف کی جائے اور اس کے دوست اور ہم مرتبہ لوگ اس کی عزت کریں۔ بے شک میں بھی اپنی نوجوانی میں ایسا ہی تھا۔

ہماری قدر اس بات میں ہے کہ لوگ ہمیں اہمیت دیں بلکہ ہماری قدر ہماری عزت نفس میں ہے۔

میں اپنی زندگی میں جتنے بھی خوش، کامیاب اور مکمل لوگوں سے ملا ہوں، اُن سب میں ایک خصوصیت مشترک تھی کہ ان لوگوں میں انا نہیں تھی اور نہ ہی وہ لوگ یہ چاہتے تھے کہ ہر کوئی زبردستی اُن کی عزت کرے اور ان کی ذات کو اہمیت دے۔ تمام خوشحال لوگ اس بات کو اہم نہیں سمجھتے۔

آپ کی انا کی بھوک کبھی ختم نہیں ہوتی

اگر آپ اپنی انا کے بارے میں جانیں گے تو آپ کو پتا چلے گا کہ یہ ایک بہت ہی خوفناک درندہ ہے جس کی بھوک کبھی ختم نہیں ہوتی۔ آپ اس سچائی کو جاننے کے لیے کسی ایسے شخص کو دیکھ سکتے ہیں جس میں بہت زیادہ انا پائی جاتی ہے اور جو خود کو بہت اہمیت دیتا ہے اور چاہتا ہے کہ لوگ بھی اسے بہت زیادہ اہمیت دیں۔ اپنی انا پر قابو پانے کا طریقہ یہ نہیں ہے کہ آپ اس کا پیٹ بھرتے جائیں اور اسے تسلی دیں بلکہ آپ اسے بھوکا رکھیں۔ اسے فاقہ کروائیں۔ آپ اسے کیسے بھوکا رکھ سکتے ہیں؟ دوسرے لوگوں کی خدمت کر کے اور اُن کے کام آ کر آزادی سے خود پر

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

ہنسیں، برداشت کرنے کی عادت ڈالیں۔ دوسرے لوگوں کو دلچسپی سے سنیں اور اُن کی کامیابیوں پر خوش ہوں۔

اپنی انا پر قابو پانے کے اور بھی بہت سارے طریقے ہیں۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنی توجہ اپنی ذات سے ہٹائیں اور خود کو اہمیت نہ دیں۔ برداشت کرنے کے فن پر مہارت حاصل کریں۔ ہمدردی کا فن سیکھیں، رحمدلی سیکھیں، دوسرے لوگوں کی مدد کرنا ہی ایسا طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ بہت جلد اپنی انا کے حصار سے باہر نکل آئیں گے اور خود کی بجائے دوسرے لوگوں کو اہمیت دینے لگیں گے۔

اپنی پسند کے مطابق زندگی گزاریں

لوگوں کو خوش کرنے والے وہ انسان نہ بنیں جو ہر کام دوسروں کو خوش کرنے کے لیے کرتے ہیں کہ لوگ انہیں پسند کریں۔ اس بات کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی کہ لوگ کیا سوچیں گے صرف یہ بات اہم ہے کہ آپ کیا سوچتے ہیں۔ آپ اپنے بارے میں کیا خیال کرتے ہیں؟ اگر آپ ایسا سوچتے ہیں کہ آپ بہت اہم انسان ہیں اور لوگوں کو آپ کی عزت کرنی چاہیے، تو پھر اس میں خطرے کی کوئی بات نہیں ہے۔ اگر آپ ایسا سمجھتے ہیں کہ آپ اپنی تعریف اس طرح بیان کرتے ہیں کہ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں، کیا کہتے ہیں اور کیا محسوس کرتے ہیں، تو اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ خود کو بہت زیادہ سنجیدگی سے لے رہے ہیں اور آپ کی خوشیاں داؤ پر لگ گئی ہیں۔ آپ کی خوشیاں اور پسندیدگی لوگوں کی پسندیدگی سے مشروط ہے۔ آپ کی اپنی کوئی سوچ اور خوش نہیں ہے۔ جیسا لوگ آپ کے بارے میں سوچیں گے آپ بھی ویسا ہی سوچیں گے اس طرح سے آپ کبھی بھی خوش نہیں رہ سکیں گے۔

آپ زندگی میں اچھا وقت گزارنے کے لیے آئے ہیں، آپ نے بہت زیادہ عرصہ یہاں پر نہیں رہنا، اس بات کا یقین کریں کہ آپ یہاں اچھا وقت گزار رہے ہیں۔

یہ 42 دن کا چیلنج آپ کی تجدید کے لیے ہے کہ آپ اپنی ذات کی دریافت کریں، زندگی کی دوبارہ سے شروعات کریں اور اپنے تمام مقاصد خواہ وہ چھوٹے ہوں یا بڑے، ان میں کامیابی حاصل کریں۔ اس چیلنج کا مقصد یہ ہے کہ آپ ذہنی، جسمانی اور روحانی طور پر نشوونما پائیں۔ آپ اپنی صلاحیتوں کو پہچانیں اور وہ تمام مقاصد حاصل کر لیں جو آپ نے اپنی خوشی اور کامیابی کے لیے بنائے ہیں۔ زندگی خوش رہنے کے لیے ہے دکھ اُٹھانے کے لیے نہیں ہے۔ آپ ہمیشہ ہنسنے کے

مواقع ڈھونڈتے ہیں۔ مزاحیہ فلمیں دیکھیں اور مزاحیہ کتابیں پڑھیں۔ کلب جائیں اور مزاح نگاروں کو سنیں، اس سے آپ کو بہت دوستی حاصل ہو گی اور آپ کا مزاج اچھا ہو جائے گا۔ ہنسنا بہت ہی اچھا اور خوشگوار احساس ہے۔ اس سے آپ کی تمام فکریں اور پریشانیاں دور ہو جاتی ہیں۔

آپ ہر وقت دوسرے لوگوں کو خوش کرنے کی فکر میں نہ رہیں اور نہ ہی یہ فکر کریں کہ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچیں گے۔ آپ جانتے ہوں کہ آپ کون ہیں، اس لیے اسے اتنا بڑا معاملہ نہ سمجھیں، متحمل مزاج بنیں اور پرسکون رہیں۔

یاد رکھیں کہ

آپ اس بات کی فکر نہ کریں کہ لوگ آپ کو اہمیت دیں اور آپ کی تعریف کریں کیونکہ آپ کی انا دوسرے لوگوں سے اس بات کا مطالبہ کرتی ہے۔ آپ اپنی ذات میں مطمئن رہیں اور پہلے سے زیادہ ہنسا کریں۔

آج کے دن

زندگی سے لطف اٹھائیں اور اپنے بارے میں زیادہ فکرمند نہ ہوا کریں۔

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
7/23/2015

پانچواں ہفتہ
تیسواں دن

قوتِ ارادی

"ہماری ناکامی اس دلیل کا جواز پیدا کرتی ہے کہ ہمیں اپنی کامیابی کے لیے درکار قوت ارادی میں اعتماد اور پختگی حاصل نہیں تھی۔"

جان کرجمین بودی، معروف ادیب (عہدِ حیات: 1820 تا 1904ء)

ان چھ ہفتوں میں آپ کو سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ یہ چیلنج آپ کی تمام بری عادات کو دور کردے گا۔ اس چیلنج کا ایک اہم اصول یہ بھی ہے کہ آپ الکوحل استعمال نہیں کریں گے۔ شروع میں بہت سارے لوگ یہ نہیں سمجھ پائیں گے انہیں الکوحل سے منع کیوں کیا جارہا ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ کو اس قابل بنایا جائے کہ آپ کی قوت ارادی کو بڑھایا جائے اور آپ اس سے فائدہ اٹھاتے ہوئے کام کرنے کا ارادہ کریں اور اپنے مقاصد میں کامیابی حاصل کریں۔

آپ جب اپنی قوت ارادی کو استعمال کرتے رہیں گے تو یہ مضبوط ہوجائے گی

آپ کو نئی عادات سیکھنے میں جو بھی خیال رکاوٹ بنے، اس کی مزاحمت کریں۔

آپ کے ساتھ اکثر ایسا ہوگا کہ جب آپ الکوحل، سگریٹ یا صحت کو نقصان پہنچانے والی دوسری اشیا چھوڑنا چاہتے ہیں یا اپنے طرز زندگی میں تبدیلی لانا چاہتے ہیں تو کوئی شخص آپ کو ان میں سے کسی ایک چیز کی پیشکش کرتا ہے جسے چھوڑنے کے لیے آپ دل سے ارادہ کر چکے ہوتے ہیں اور زبان سے اس بات کا اعتراف کرتے ہیں۔ کوئی شخص آپ سے یہ کہتا ہے کہ "ٹھیک" تم یہ چھوڑ چکے ہو لیکن ایک سگریٹ تمہاری کامیابی کی راہ میں رکاوٹ نہیں بنے گا، یا اگر آپ ورزش مرکز جانا چاہتے ہیں اور نہیں جاپاتے تو آپ کی دنیا ختم نہیں ہوجاتی۔ وہ شخص صحیح کہتا ہے، اس سے آپ کی دنیا ختم نہیں ہوتی لیکن یہ چیزیں آپ کے منصوبے میں شامل نہیں ہیں، اس لیے آپ ایسا نہیں کرنا چاہتے۔ جب ہم کمزور پڑ جاتے ہیں اور ایسے کام کرتے ہیں جو اب ہمارے منصوبے میں

شامل نہیں ہیں تو اس طرح سے ہم اپنا ذاتی تصور خراب کر لیتے ہیں۔ پھر جتنا مرضی ہم خود کو سمجھائیں اور اپنے کاموں کی وضاحت کریں۔ پھر بھی ہم یہی چاہتے ہیں کہ کاش ہم اپنی زندگی میں کوئی برا کام نہ کرتے یا اپنے منصوبے کے خلاف عمل نہ کرتے۔ میں جب کسی کام کا منصوبہ بنا لیتا ہوں تو پھر مجھے جتنی مرضی پیشکش ہو میں وہ کام نہیں کرتا جو میرے منصوبے میں شامل نہیں ہوتا۔ میں صرف یہ سوچتا ہوں کہ اگر میں اپنے منصوبے کے مطابق کام کروں گا تو میں بہت اچھا محسوس کروں گا، مجھ میں مثبت تبدیلیاں آئیں گی اور میرا ذاتی تصور پہلے سے بہتر ہوجائے گا۔ اس وقت آپ اپنا چیلنج مکمل کرنا چاہتے ہیں اور اپنا ذاتی تصور بہتر کرنا چاہتے ہیں۔ پس آپ ارادہ کرلیں کہ آپ کبھی بھی اپنے منصوبے کو نہیں چھوڑیں گے اور اپنے مقصد میں کامیاب ہوں گے۔

اپنے آپ کو چھوڑ دینا اور اپنے بارے میں غلط رائے قائم کرنا بہت آسان کام ہے۔ مگر ہمیں اس بات کا مصمم ارادہ کرنا چاہیے کہ ہمارے حالات جیسے بھی ہوں۔

ہم اپنا ارادہ مضبوط رکھیں گے اور اپنا کام نہیں چھوڑیں گے

42 دن کے چیلنج میں آپ کو ایسے بہت سارے مواقع میسر آئے ہوں گے کہ آپ اپنے آپ کو دھوکہ دیں اور اپنا اس دن کا چیلنج مکمل نہ کریں۔ آپ نے اس دن کا چیلنج مکمل کیا یا چھوڑ دیا یہ آپ پر منحصر تھا۔ اگر آپ نے کسی دن اپنا چیلنج مکمل نہیں کیا اور اگر آپ اپنی اس غلطی کو دہرائیں گے نہیں تو اس میں کوئی بڑی بات نہیں ہے۔

اب آپ اپنا 42 دن کا چیلنج مکمل کرنے جارہے ہیں۔ اب آپ ارادے کی طاقت کو سمجھیں۔ میں آپ کو یہ کہنا چاہتا ہوں کہ آپ جو کام بھی کریں، اس کو کرتے وقت اپنے ارادے کو ذہن میں رکھیں اور ہر کام اس احساس کے ساتھ کریں کہ آپ نے اسے مکمل کرنے کا ارادہ کیا ہوا ہے اور آپ جب بھی کسی کام کو کرنے کا کہیں گے تو اسے ضرور کریں گے۔ آپ دوسرے لوگوں کو بیوقوف بنا سکتے ہیں لیکن اپنے آپ کو بیوقوف نہیں بنا سکتے۔ آپ اپنے غلط کام کے لیے یا جو کام آپ نہیں کرپاتے اس کے لیے آپ جو بھی دلیل دیں اور جتنی بھی وضاحت کریں، آپ یہ جانتے ہیں کہ آپ نے غلط کام کیا ہے اور اس سے آپ کی عزت نفس میں کمی آئی ہے۔

اگر آپ کسی کام کو کرنے کا ارادہ نہیں کریں گے تو وہ نہیں ہوگا۔ صرف خواہش کرنے، چاہنے یا امید کرنے سے کوئی کام نہیں ہوتا، کسی بھی کام کو کرنے کے لیے آپ کو مصمم ارادے اور عمل کی ضرورت ہوتی ہے۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
PDF.URDUFORUM.COM

ہم میں سے بہت سارے لوگوں کو ماضی میں زیادہ تر کامیابی کی بجائے ناکامی کا تجربہ ہوا ہوگا۔ اس چیلنج کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی کو صحیح راستے پر لائیں اور اپنی کامیابی حاصل کرنے کی صلاحیتوں کو اجاگر کریں۔ اگر آپ کو اپنی منزل حاصل کرنے کے لیے صحیح مقصد کا علم ہوتا ہے کہ آپ ایسا کیوں کرنا چاہتے ہیں تو پھر آپ کے لیے خود کو تحریک دینا، کام کی پابندی کرنا زیادہ آسان ہوجاتا ہے۔

آپ ہمیشہ اپنے مقصد کے مثبت پہلو نظر رکھیں کہ آپ اس سے کیا حاصل کرنے جارہے ہیں۔ آپ کو اپنا مقصد حاصل کرنے کی راہ میں کتنی بھی مشکلات اور تکالیف اٹھانی پڑیں، آپ کو مضبوط قوت ارادی اور ہمت سے ان کا مقابلہ کرنا چاہیے۔ مشکل وقت بھی گزر جاتا ہے۔ کچھ بھی مستقل نہیں ہوتا سوائے پیار کے، اس لیے ہمیں ایک دوسرے کے ساتھ پیار سے پیش کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ دنیا سے تمام چیزیں ختم ہوجاتی ہیں۔

آپ کے ارادہ کرنے کی صلاحیت کسی بوتل میں سے نہیں نکلتی نہ ہی اسے سیکھنے کے لیے کوئی کورس کرنا پڑتا ہے۔ یہ ہمارے اندر سے نکلتی ہے اور ہر انسان کے اندر موجود ہوتی ہے۔ یہ کوئی مہارت نہیں ہے جسے آپ سیکھتے ہیں بلکہ یہ آپ کا رویہ ہے جو کہ 100 فیصد آپ کے اپنے بس میں ہوتا ہے۔

اب آپ جب 42 دن کے چیلنج باقی دنوں سے گزریں گے تو آپ اس بات کا نوٹس لیں گے کہ آپ کو اپنے رویے میں پختگی لانے کے لیے نئی عادات سیکھنے کی ضرورت ہے۔ مجھے اس بات پر یقین ہے کہ آپ پہلے سے ہی کافی نئی عادات سیکھ چکے ہوں گے جو آپ کی روزمرہ زندگی کا حصہ بن چکی ہیں۔

یاد رکھیں کہ

آپ ہر روز پرسکون طریقے سے اور بھرپور اعتماد کے ساتھ خود کو بتائیں کہ اپنے رویے اور ارادے

پانچواں ہفتہ
اکتیسواں دن

موت

موت اور زندگی کے معاملات کبھی بھی ساتھ ساتھ نہیں چلتے۔ خدا کا شکر ہے کہ اس نے زندگی اور موت کو الگ الگ رکھا ہے۔ اس لیے آپ ہر مسئلے کو زندگی اور موت کا مسئلہ نہ بنایئے۔ سکون، اطمینان اور تسلی سے زندگی گزاریے۔

تھامس آرنلڈ، برطانوی ماہر تعلیم و مورخ، (عہدِ حیات: 1795 تا 1842ء)

وڈی ایلن (Woody Allen) نے موت کو بہت مختصر الفاظ میں اس طرح بیان کیا ہے کہ ایسا نہیں ہے کہ میں مرنے سے ڈرتا ہوں، میں بس یہ چاہتا ہوں کہ جب موت آئے تو میں وہاں پر موجود نہ ہوں۔ ہم موت کے بارے میں سوچتے ہیں لیکن صحیح بات یہ ہے کہ ہم موت کے بارے میں زیادہ نہیں سوچتے کیونکہ موت کا خیال ہمارے لیے خوشگوار نہیں ہوتا۔ یہ ایسی چیز نہیں ہے کہ ہم جس کا انتظار کریں اور اس کے بارے میں زیادہ سوچیں۔

انسانی دماغ یہ تصور نہیں کرسکتا کہ وہ زندہ نہیں رہے گا۔ دماغ کی انا موت کو بہت گھناؤنا خیال کرتی ہے اور دماغ بھرپور طاقت سے ہر ممکن کوشش کرتا ہے کہ آپ اس لمحے سے بچ جائیں جس لمحے آپ کی زندگی ختم ہورہی ہوتی ہے۔ ہمارے ماضی کی موت سے وابستہ جو جذباتی طور پر ہمارے لیے تکلیف کا باعث ہیں۔ اس لیے یہ بالکل قدرتی بات ہے کہ ہم اس موضوع پر اکثر

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
PDF.URDUFORUM.COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kodas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

کی وجہ سے آپ اپنے مقصد میں ضرور کامیاب ہوں گے اور یقیناً ایک دن ضرور کامیاب ہوں گے۔

آج کے دن

آپ اپنی زندگی میں ارادے کی طاقت پر غور کریں۔

❁

جب آپ اپنا وقت اور توجہ موجودہ لمحے پر مرکوز رکھیں گے، تو آپ سے موت کا خوف دور ہو جائے گا۔

خوف کا متضاد ہمت نہیں ہے، خوف کا متضاد پیار ہے۔ ہم اس لیے زندہ نہیں ہیں کہ ہم موت کو دھوکہ دے رہے ہیں بلکہ ہم اس لیے زندہ ہیں کہ ہم بھرپور انداز سے زندگی گزار رہے ہیں۔ پس آپ کو اس پر بات پر مکمل یقین ہونا چاہیے کہ آپ کی توجہ موجودہ جگہ اور لمحے پر ہے اور آپ اسی انداز میں زندگی گزار رہے ہیں۔ آپ اس بات پر یقین رکھیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ اپنے مقاصد میں کامیابی حاصل کرتے جائیں گے اور اپنے کاموں میں ٹال مٹول نہیں کریں گے۔

فکر کرنا چھوڑیں اور زندہ رہنا شروع کر دیں

آپ ان نمایاں کاموں پر توجہ مرکوز کریں جو کہ آپ اپنی زندگی میں کرنا چاہتے ہیں، وہ لوگ جو مستقبل کی فکر میں اور خوف سے زندگی گزارتے ہیں، وہ آج کے دن ترقی کے مواقع سے فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ ایسے لوگ پیار کرنے سے ڈرتے ہیں کہ کہیں انہیں ناکامی کا سامنا نہ کرنا پڑے اور وہ پریشان نہ ہوں اور ناکامی کے خوف سے کسی بھی موقع سے فائدہ نہیں اٹھائے اور اس طرح سے ان کی زندگی میں تبدیلی نہیں آتی۔ اپنی ذات کے حصار میں قید رہتے ہیں اور بہت حساس لوگ ہوتے ہیں۔ ان کی زندگیاں پچھتاوے اور بہت سارے ایسے واقعات سے بھری ہوتی ہیں جن سے انہوں نے فائدہ نہیں اٹھایا تھا۔

میرا نقطہ نظر یہ ہے کہ آپ جس جسمانی تجربے سے گزر رہے ہیں، اسے زندگی کہتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ ایک روحانی تجربہ بھی ہے جسے بہت کم لوگ دیکھ پاتے ہیں۔ آپ کی الگ روح ہے جو آپ کی ہستی ہے جو ہمیشہ سے آپ کے ساتھ ہے اور ہمیشہ آپ کے ساتھ رہے گی۔ آپ ایک روحانی ہستی ہیں جو کہ دنیاوی تجربہ کر رہے ہیں جس میں پیدائش اور موت محض گزرتے ہوئے وقت کا نقطہ ہیں۔

آپ زندگی میں جو بھی کام کرنا چاہتے ہیں اور جو کچھ بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں، اُن سب کے بارے میں سوچیں اور ان کی ایک فہرست تیار کریں۔ یہ آپ کی خواہشات کے مطابق کافی بڑی بھی ہو سکتی ہے لیکن اس میں توازن ہونا چاہیے کہ اگر آپ کچھ حاصل کرتے ہیں، لوگوں میں

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

بانٹیں۔ اگر کسی چیز کا تجربہ کرتے ہیں تو اس سے سبق حاصل کریں۔ آپ کی فہرست میں صرف چیزیں اکٹھی کرنا ہی نہیں ہونا چاہیے۔ آپ کے تمام تجربے آپ کے لیے فائدہ مند اور بامقصد ہونے چاہئیں۔ آپ ارادہ کریں اور اپنی خواہش کے مطابق ان پر عمل کریں، اگر آپ عمل نہیں کریں گے تو آپ کو ہمیشہ اس بات پر افسوس رہے گا۔

آپ کی زندگی کی کامیابی کا اندازہ آپ کی مادی اشیا سے نہیں لگایا جاتا بلکہ اس بات سے لگایا جاتا ہے آپ کتنے اچھے انسان ہیں اور آپ نے اپنے تجربات سے کیا سیکھا ہے۔

آپ کو اس بات کا یقین ہونا چاہیے کہ آپ نے بھرپور زندگی گزاری ہے اور نمایاں کامیابی حاصل کی ہے۔ ہمیں اپنی زندگیوں میں یہ چیزیں نہیں دیکھنی چاہئیں کہ کس کے پاس بڑی گاڑی ہے یا کون سب سے زیادہ دولت مند ہے بلکہ میں نے یہ سیکھا ہے کہ ہمیں بھرپور انداز سے زندگی گزارنی چاہیے اور لوگوں سے محبت سے پیش آنا چاہیے۔

عمر رسیدہ لوگوں سے سیکھا ہوا سبق

میں نے بہت سے عمر رسیدہ لوگوں اور اُن کے ساتھ کام کرنے والے لوگوں کی زندگی کا مطالعہ کیا ہے اور ان لوگوں سے مل کر مجھے اس بات کا اندازہ ہوا ہے کہ ان کی زندگیاں بامقصد ہیں۔ میں لوگوں کی زندگیوں سے حاصل کیے ہوئے سبق کے ذریعے ہی آپ کی سوچ بیدار کرنا چاہتا ہوں اور چاہتا ہوں آپ، اس سے فائدہ اٹھائیں اور اپنی زندگیوں کو بامقصد بنائیں۔ ان عمر رسیدہ لوگوں کی زندگیوں پر بہت سارے لوگوں نے تحقیق کی ہے اور اس بارے میں لکھا ہے ان تمام لوگوں کی گفتگو میں کچھ باتیں مشترک ہیں۔

عمر رسیدہ لوگوں کی گفتگو کی تشریح کہ انہوں نے اپنی زندگیوں سے کیا سبق سیکھا ہے۔

پیار سچا اور خالص ہوتا ہے اور یہ ہمیشہ باقی رہتا ہے۔
جب ہم اپنے خوف کا سامنا کرتے ہیں تو وہ ختم ہو جاتا ہے لیکن جب ہم اپنے خوف کے بارے میں سوچتے ہیں تو وہ مزید بڑھ جاتا ہے۔
زندگی صرف کام کرنے اور اپنی مدت پوری ہونے کے لیے نہیں ہے بلکہ زندگی اچھے طریقے سے گزارنے کے لیے ہے۔
ہم لوگوں کو تبدیل نہیں کر سکتے لیکن ہم خود کو تبدیل کر سکتے ہیں۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

آپ جو کام کرنا پسند کرتے ہیں اسے کر لینا چاہیے۔
آپ کو چاہیے کہ خوشی سے کسی چیز سے مشروط نہ کریں۔
ہم نے اپنی ذات کو جس حصار میں محدود کیا ہوا ہے؟ وہ خود ساختہ، حصار ہے، اللہ تعالیٰ اس کو نہیں دیکھتے اور نہ ہی ہمیں اس کا حکم دیا گیا ہے۔
کسی کو معاف کرنے کا مطلب ہے کہ آپ اسے اس کے حال پر چھوڑ دیں۔
پیار اور خوف ایک ساتھ نہیں رہ سکتے۔
ہر لمحے کو زندگی کا آخری لمحہ سمجھ کر بھرپور طریقے سے گزاریں۔
ہمیں زندگی ہنس کھیل کر اور سیر و تفریح کر کے گزارنی چاہیے کیونکہ ہم یہاں بہت زیادہ عرصے کے لیے نہیں آئے بلکہ اچھا وقت گزارنے کے لیے آئے ہیں۔
زندگی میں کوئی صورتحال بھی ہو، ہم اسے تبدیل نہیں کر سکتے، اگر ہم کسی بھی صورتحال کو قبول کرنے سے انکار کرتے ہیں تو وہ ہمیں اندر سے کھوکھلا کر دیتی ہے اور ہماری طاقت اپنی طرف کھینچ لیتی ہے۔
آپ اپنی ماضی کو تبدیل نہیں کر سکتے لیکن مستقبل میں اچھی زندگی اور ذہنی

یاد رکھیں کہ

آپ جب اس دنیا سے جاتے ہیں تو آپ اپنی موت کا نہیں بلکہ اپنی طرز زندگی کا نشان چھوڑ کر جاتے ہیں۔

آج کے دن

آپ ارادہ کر لیں کہ آپ ہر لمحے کو بھرپور انداز سے جئیں گے اور دنیا میں اپنی طرز زندگی کا نقش چھوڑ کر جائیں گے۔

❁

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 44 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kotas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

سکون حاصل کرنا آپ کے اپنے اختیار میں ہے۔
ہمیں خوش رہنے کے لیے جو کچھ بھی چاہیے، وہ ہمارے پاس موجود ہے۔
ہماری خوشی ہمارے اپنے اختیار میں ہے۔
کوئی بھی مسئلہ یا صورتحال ایسی نہیں ہے جس کے لیے اللہ تعالیٰ تدبیر نہیں کر سکتے، یہ بات ہمارے لیے بھی اتنی ہی صحیح ہے۔
تمام مثبت جذبات پیار سے نکلتے ہیں اور تمام منفی جذبات سے نفرت سے نکلتے ہیں۔
آج کے دن کے چیلنج میں آپ کو بہت ساری ایسی باتیں ملی ہوں گی۔ جن پر آپ کو غور کرنا چاہیے۔ ان نظریات اور اقوال میں سے اگر کوئی بات آپ کو بہت اچھی اور اہم لگے تو اسے اچھی طرح یاد کر لیں اور اپنی زندگی کا حصہ بنا لیں۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

پانچواں ہفتہ
بتیسواں دن

آپ کی صحت

''یہ آپ کا فرض ہے کہ آپ اپنی صحت کا خیال رکھیں ورنہ اپنے ذہن کو متوازن اور مضبوط رکھنا مشکل ہو جائے گا۔''
گوتم بدھ، بدھ مت کا بانی

ہمارے جسم کی نشوونما کرنے اور اسے سنوارنے میں قدرت نے 240 ملین سال خرچ کیے ہیں۔ ہمارا جسم کائنات کی سب سے بہتر اور پیچیدہ مشین ہے۔ یہ ایک مضبوط، لچک دار اور زیادہ عرصے تک چلنے والی مشین ہے۔ اس میں پستی سے ابھرنے کی اور کسی حد تک خود سے شفا پانے اور تندرست ہونے کی صلاحیت موجود ہے۔ لیکن اگر ہم اس کا خیال نہیں رکھتے اور اس کا صحیح استعمال نہیں کرتے تو یہ اپنے ڈیزائن کی مدت سے پہلے ہی ختم ہو جاتا ہے۔

درازی عمر پر تحقیق کرنے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی عمر دراز ہو اور آپ کی صحت اچھی ہو تو آپ کو چاہیے کہ آپ متوازن غذا کھائیں اور باقاعدگی سے ورزش کریں۔

آپ اب اس چیلنج کے آخری چوتھائی حصے میں پہنچ گئے ہیں، آپ شاید یہ چاہتے ہوں گے کہ آپ معمول سے ہٹ کر کھانا کھائیں یا جو کھانا آپ کو منع ہے آپ وہ کھانا چاہتے ہیں۔ اس چیلنج کی بڑی وجہ یہ ہے کہ آپ اس بارے میں غور کریں کہ ہمیں اپنی زندگیوں میں ہر بات میں توازن کی ضرورت ہے۔ آپ کے لیے یہ بہت جرأت مندانہ کام ہوگا کہ آپ اپنی بقایا زندگی وقت مقررہ کے مطابق گزاریں۔ یہ نظام الاوقات بظاہر تھوڑا مشکل لگتا ہے۔

مجھے اس بات کا پورا یقین ہے کہ آپ اب پہلے سے زیادہ مستعد ہو گئے ہوں گے، آپ اب پہلے سے بہتر غذا کھاتے ہوں گے اور آپ کا وزن بھی پہلے سے کم ہو گیا ہوگا۔ یقیناً آپ کے گھر والے اور دوست آپ میں تبدیلی محسوس کرتے ہوں گے۔ آپ کی گفتگو کے انداز، سوچنے اور

زندگی گزارنے کے انداز میں مثبت تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں۔

پس آج کے دن آپ اپنی صحت کے بارے میں سوچیں اور غور کریں۔ ہم میں سے اکثر لوگ اپنی صحت کا خیال نہیں رکھتے، حتیٰ کہ ایک دن آتا ہے کہ ہم اسے کھو دیتے ہیں اور پھر ہر ممکن کوشش کر ڈالتے ہیں کہ اسے دوبارہ سے بہتر بنا سکیں۔ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ اس تصور سے واقف ہیں۔ یہ بات سو فیصد درست ہے۔ پرہیز ہمیشہ سے ہی علاج سے بہتر ہوتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں جو صحت کی خرابی کی وبا پھیلی ہوئی ہے، ہم اپنی غذا پر توجہ دے کر باقاعدگی سے ورزش کر کے کافی حد تک ان سے بچ سکتے ہیں۔

لیکن اگر آپ اس کے مطابق زندگی گزاریں گے تو اس سے آپ کی صحت اچھی ہوگی، آپ متوازن غذا کھائیں گے۔ اگر آپ کی صحت اچھی ہو تو آپ ہر کام خوش اسلوبی سے انجام دیتے ہیں آپ کی ذہنی صحت بھی اچھی ہوتی ہے جس کے نتیجے میں آپ بہترین زندگی گزارتے ہیں اور اپنی زندگی سے لطف اٹھاتے ہیں۔ جو لوگ اپنے ارادے کے پکے ہوتے ہیں اور جسمانی طور پر صحت مند ہوتے ہیں ایسے لوگ اچھی اور کامیاب زندگی گزارتے ہیں۔

تندرست رہنا اپنی زندگی کی عادت بنا لیں

جب آپ کامیابی کے ساتھ 42 دن کا چیلنج مکمل کر لیں گے تو اس کا ردعمل دو مختلف طریقوں سے ہو سکتا ہے۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ بہت کامیاب اور نمایاں انسان بن جائیں گے۔ آپ کامیابی حاصل کر لیں گے اور ان تمام لوگوں کی طرف رجوع کریں گے جنہوں نے آپ کو یہ چیلنج مکمل کرنے میں مدد کی تھی یا جنہوں نے مدد نہیں کی تھی، آپ بخوشی ان لوگوں سے کہیں گے کہ آپ نے چیلنج مکمل کر لیا ہے۔ آپ خود کو کامیاب اور بہت اچھا انسان محسوس کریں گے۔ دوسرا ردعمل یہ ہے کہ اگر آپ چیلنج کے مطابق صحیح طریقے سے نہیں کریں گے تو آپ میں آہستہ آہستہ پھر وہی پرانی عادات آ جائیں گی۔ تین یا چار مہینوں بعد آپ پھر وہیں پہنچ جائیں گے جہاں سے آپ نے یہ چیلنج شروع کیا تھا۔

اس کے برعکس اگر آپ چیلنج کے مطابق صحیح طریقے سے کام کریں گے تو آپ بہت خوش ہوں گے کہ آپ نے اپنا کام مکمل کر لیا ہے اور آپ اس چیلنج کا مقصد سمجھ جائیں گے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ خود پر قابو حاصل کر لیں اور اپنی پسندیدہ زندگی کا چناؤ کریں کہ آپ کیسی زندگی گزارنی چاہتے ہیں اور پھر اس کے مطابق کام کریں تاکہ آپ کامیابی حاصل کر سکیں۔ آپ کی

جسمانی صحت آپ کی کامیابی کے لیے بہت زیادہ اہم ہے۔ اگر آپ کی صحت اچھی ہوگی تو پھر ہی آپ کی کام کی کارکردگی بہتر ہوگی۔ آپ کی صحت 42 دن کے چیلنج کی بنیاد ہے۔

آپ کا جسم آپ کو صرف ایک دفعہ ہی ملتا ہے۔ اس کی حفاظت کریں

ایک پرانی کہاوت ہے کہ استعمال کریں یا کھو دیں۔ جب اس کہاوت کو جسمانی طور پر دیکھیں تو اس کی سچائی معلوم ہوتی ہے۔ پس آپ کو چاہیے کہ ورزش کرنے کی عادت ڈالیں۔ آپ کو چاہیے کہ آپ کام کرنے کے مواقع تلاش کریں۔ میں اگر کہیں سفر کر رہا ہوتا ہوں اور کسی ہوٹل میں ٹھہرتا ہوں اور وہاں کوئی ورزشی مرکز نہیں ہوتا تو میں 35 سے 40 منٹ کی چہل قدمی کے لیے چلا جاتا ہوں۔ پھر جب میں اپنے کمرے میں واپس آتا ہوں تو پھر میں کچھ اٹھ بیٹھک اور ڈنڈ پیلتا ہوں۔ میں برقی زینوں کی بجائے سیڑھیوں سے آنے جانے کو ترجیح دیتا ہوں۔ میں ہمیشہ جسمانی کام کو ترجیح دیتا ہوں۔ میں ہر سال ایک یا دو مشکل جسمانی ہدف متعین کرتا ہوں اور ان پر عمل کرتا

صحت کے لیے بھی اتنی ہی درست ہے۔

آپ کوئی پہیلی بوجھیں یا تصورات کی مشق کریں تو یہ بھی آپ کے ذہن کو تحریک دیں گی اور آپ کی ذہنی صحت کو مزید بہتر کریں گی۔ ہر وقت غیر ضروری کتابیں اور ایسا ادب نہ پڑھیں جس سے آپ کو کوئی فائدہ نہیں پہنچ سکتا۔ سبق آموز کتابیں پڑھیں، خوشگوار اور مزاحیہ فلمیں دیکھیں۔

ایسے کورس کریں جن سے آپ بہت کچھ سیکھ سکیں اور ایسے لوگوں سے ملیں اور گفتگو کریں جن سے آپ کی معلومات میں اضافہ ہو، آپ کو بہت کچھ سیکھنے کو ملے۔

روحانی ورزش کو بھی نظر انداز نہ کریں

آپ کی روحانی صحت بھی بہت اہم ہے: آپ کا مذہب اور عقیدہ جو بھی ہے۔ آپ روزانہ انتہائی لگن کے ساتھ عبادت کریں۔ چاہے آپ دو یا تین منٹ کی ریاضت کریں یا پھر آپ دن

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 45 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kores by Asif Bashir
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
7/23/2015

ہوں۔ ان میں طویل چہل قدمی، پہاڑوں پر چڑھنا، میراتھن میں حصہ لینا، ان جیسی کوئی بھی مہم شامل ہوتی ہے۔ میں نے یہ بات دریافت کی ہے کہ اگر آپ جسمانی طور پر توانا رہنا چاہتے ہیں تو اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ کوئی ہدف متعین کریں جس کا مقصد ورزش کرنا ہو۔ میں بھاگنے کے لیے ورزش کرنے کے لیے جاتا ہوں، اس لیے کہ میں جانتا ہوں کہ تین سے چھ مہینے ورزش کرنے سے انسان جسمانی طور پر توانا ہو جاتا ہے اور پھر مجھے کسی بھی جسمانی چیلنج کا سامنا ہو، ورزش میرے کام آتی ہے۔ صحت مند رہنے کے لیے ہمیں کوئی صحت افزا مقصد بنانا چاہیے۔ مثلاً ورزش کرنا اور چہل قدمی، تاکہ آپ کی صحت برقرار رہ سکے۔ میں اس لیے آپ کی حوصلہ افزائی کرتا ہوں کہ آپ جسمانی صحت کے لیے کوئی ہدف مقرر کریں اور سارا سال اس پر عمل کریں۔

اپنے ذہن کو تحریک دیں تاکہ آپ کے ذہن کی کارکردگی مزید بہتر ہو جائے

اپنی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ اپنی ذہنی صحت پر بھی غور کریں۔ یہاں پر میں ان لوگوں کے بارے میں بات نہیں کر رہا جو ذہنی طور پر بیمار ہوں۔ ان کا معاملہ تھوڑا مختلف ہے۔ ایسے لوگوں کو ڈاکٹر یا ماہر نفسیات سے علاج کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذہنی صحت کا یہ مطلب ہے کہ آپ اپنے ذہن کو استعمال کر کے اس کی کارکردگی بڑھائیں اور ذہنی صلاحیتوں کو بھرپور طریقے سے استعمال میں لائیں۔ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ یہ کہاوت استعمال کریں یا کھودیں، یہ ذہنی

® SCANNED PDF B
اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM

میں کم از کم پندرہ منٹ کی عبادت کی عادت ڈالیں۔ یہ آپ کو سب سے زیادہ آپ دینی روزانہ کرنا ہے، لوگوں سے غیر مشروط پیار کریں۔ لوگوں سے کھلے دل سے اور بے لوث پیار کریں۔ روزانہ ہمدردی اور خیرات کا عمل کریں۔ اس سے آپ کی روحانی ورزش ہوگی۔

اگر آپ اپنی صحت کو بہتر کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت پر توجہ دینی ہوگی اور خود کو بہتر بنانے کے لیے مثبت سرگرمیوں میں مصروف رہنا ہوگا۔

پس اپنی ذہنی، جسمانی اور روحانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے آپ کو روزانہ ورزش اور خیرات کرنی چاہیے، لوگوں کے کام آنا چاہیے اور اپنی غذا پر توجہ دینی چاہیے تاکہ آپ کی کارکردگی میں اضافہ ہو جائے۔

یاد رکھیں کہ

ہر وقت اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی ہر ممکن کوشش کریں اور آپ کو تمام زندگی اس کا فائدہ پہنچتا رہے گا۔

آج کے دن

اپنی جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت کے بارے میں سوچیں۔

❀

پانچواں ہفتہ
تینتیسواں دن

بہتر مواقع تک رسائی حاصل کیجئے

''ہم جو دوسروں کو فیض یاب کرتے ہیں تو اسی عمل میں ہی ایسے مواقع موجود ہوتے ہیں جن سے ہمیں کئی فوائد حاصل ہو جاتے ہیں۔''

.....سینٹ فرانسس آف اسیسی (1182ء تا 1226ء)

آپ کو یہ چیلنج مکمل کرنے میں کچھ گھنٹے اور دن درکار ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ چیلنج ختم کرنے کے ساتھ ساتھ دوسری طرف بھی غور کریں۔ اپنے مستقبل کی طرف دیکھیں اور اپنے مقصد کے لیے عمل کریں۔ آپ اپنے سابقہ مقاصد سے بڑا مقصد بنائیں۔ اپنے تصور سے زیادہ بڑے خواب دیکھیں۔ اپنی زندگی کے کینوس کی طرف دیکھیں جو کہ آپ کے سامنے ہے اور ان تمام نادر اور خوبصورت چیزوں کے بارے میں سوچیں اور ارادہ کریں جن سے آپ اپنی زندگی کے کینوس کو رنگنا چاہتے ہیں۔ ایسا کرنے سے آپ دوسرے لوگوں کی زندگیوں میں بھی مثبت تبدیلیاں لائیں گے۔

آپ زندگی میں جو کام بھی کرتے ہیں، اس کا مثبت یا منفی نتیجہ نکلتا ہے جو کہ آپ کے ارادے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے ارادے کے مطابق عمل کرتے ہیں تو اس کا نتیجہ یقیناً مثبت ہی نکلتا ہے

مجھے پورا یقین ہے کہ اب آپ نے اپنی ذات سے متعلق نظریہ تبدیل کر لیا ہوگا اور اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ اب آپ کو اپنی طاقت پر بہت زیادہ بھروسہ ہو گیا ہے کہ آپ جو چاہتے ہیں اسے آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اب میں آپ سے یہ کہنا چاہوں گا کہ آپ مزید آگے بڑھیں، دوسرے لوگوں تک رسائی حاصل کریں اور آپ کو جب بھی کسی قسم کی مدد کی ضرورت ہو تو

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

لوگوں سے مدد حاصل کریں تاکہ آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہو سکیں۔ میں لوگوں سے نصیحت لیتا رہتا ہوں، لوگوں سے معلومات حاصل کرتا ہوں اور جب بھی مجھے مدد کی ضرورت ہوئی ہے تو میں کسی شخص سے کہتا ہوں اور اگر وہ شخص خود مجھے کچھ نہیں بتا سکتا تو وہ کسی ایسے شخص کے بارے میں مجھے بتا دیتا ہے جو میری مدد کر سکتا ہو۔

ہمیشہ زندگی کے طالب علم بن کر رہیں اور زندگی سے کچھ نہ کچھ سیکھتے رہیں

اپنے آپ کو ہمیشہ ایک طالب علم سمجھیں جو کہ ہمیشہ کوشش کرتا ہے، سوال پوچھتا ہے اور سیکھتا رہتا ہے۔ کبھی بھی سیکھنا نہ چھوڑیں۔ جب کوئی شخص آپ کو مدد کے لیے کہے تو کبھی بھی نہ ہچکچائیں بلکہ اس کی مدد کریں۔ میری بہترین قابلیت یہ ہے کہ میں ہر شخص کی ای میل کا جواب دیتا ہوں اور جب لوگ مجھے کسی بھی قسم کے مشورے یا نصیحت کے لیے بلاتے ہیں تو میں پوری کوشش کرتا ہوں کہ میں ان کے ساتھ وقت گزار سکوں۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو سکے تو میں ان کے ساتھ ٹیلی فون پر بات کر لیتا ہوں۔

آپ اپنے چھوٹے چھوٹے کاموں سے دوسرے لوگوں کی زندگیوں پر بہت گہرا اثر مرتب کر سکتے ہیں۔ آپ کے رویے کو ڈرامائی نہیں ہونا چاہیے اور نہ ہی آپ کو اخبار کے پہلے صفحے کا اشتہار بننا چاہیے بلکہ آپ کو ہمیشہ دوسرے شخص کی مدد کا ارادہ کرنا چاہیے اور اسی نیت سے اپنے اردگرد کے لوگوں کے کام آنا چاہیے۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم اپنے بارے میں سوچتے ہیں کہ میں نے کیا غلط کام کیے ہیں یا یہ کہ میں کیا کام نہیں کر سکتا۔ اتنا کافی ہے کہ ہم اس طرح سے ان چیزوں سے واقف ہو جاتے ہیں۔ اپنی زندگی کی حدود سے واقف ہو جاتے ہیں کہ ہمیں کیا کام کرنا چاہیے اور کیا کام نہیں کرنا چاہیے۔ اب ان سب چیزوں کو ایک مفرد پس منظر سے دیکھ سکتے ہیں۔ جب آپ کوئی غلطی کر چکے ہوں یا کسی موقع سے فائدہ نہیں اٹھاتے تو آپ کو چاہیے کہ آپ ان باتوں کی بجائے ان کاموں پر توجہ مرکوز کریں جو کہ آپ کر سکتے ہیں۔ یہ ایک پرانی کہاوت ہے کہ ''اس شاخ کی طرف جاؤ، جہاں پر پھل لگا ہوا ہے'' ہم میں سے اکثر لوگ آرام دہ جگہ پر زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں کوئی مشکل کام نہیں کرتے کیونکہ اس طرح سے ہم اپنے آپ کو محفوظ تصور کرتے ہیں۔ میں

جانتا ہوں کہ آپ سب نے اپنے آپ کو اپنے سابقہ ذاتی حصار سے باہر نکالا ہے اور آپ اپنے مقصد کے حصول کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، یہ کچھ مشکل کام بھی ہے، آپ پہلے سے آسودہ حال ہیں اور کبھی کبھار یہ چاہتے ہیں کہ آپ نے کافی کام کر لیا ہے اب آپ کو واپس جانا چاہیے۔

ہمیشہ کوئی کام کرنے کے موقع کی تلاش میں رہیں

اندر سچا ایمان پیدا کرنا ہوگا۔ ایمان اس قابلیت کو کہتے ہیں کہ آپ اس چیز پر یقین رکھیں جس کو آپ نے آنکھوں سے نہیں دیکھا ہے۔ آپ کو اس بات پر یقین ہونا چاہیے کہ آپ کے کاموں کا مثبت نتیجہ نکلے گا۔ ہر کام بہت اچھے طریقے سے انجام پائے گا اور اگر آپ کو کسی قسم کا کوئی خوف ہوگا تو آپ اس پر قابو پا لیں گے۔

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_
46 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
7/23/2015

® SCANNED PDF By HAMEED
اول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

میں چاہتا ہوں کہ آپ ایک عمومی بن جائیں، آپ ان کاموں کی تلاش میں رہیں جو آپ واقعی کرنا چاہتے ہیں اس سے قطع نظر کہ وہ کام دوسروں کو کتنے ہی احمقانہ کیوں نہ لگتے ہوں۔ ان تمام کاموں کی اہمیت اس لیے ہے کہ آپ انہیں کرنا چاہتے ہیں لیکن آپ کو ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ اپنے آرام کے حصار سے باہر نکل آئیں، اپنے تصورات کی حدود کو پھیلائیں اور ہر کام کو کرنے کا 100 فیصد ارادہ کر لیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔

جب آپ اپنی سابقہ زندگی کے حصار سے باہر نکل کر پہلا قدم اُٹھائیں گے تو ساری کائنات آپ کو اپنی ساتھی معلوم ہوگی اور آپ کو باقی کے قدم اُٹھانا سکھائے گی

پچھلے پانچ ہفتوں میں آپ نے اپنا تصور بدل ڈالا ہے، اب آپ اپنے بارے میں مزید مثبت سوچنے لگے ہیں اور اپنی صلاحیتوں سے واقف ہو گئے ہیں۔ اب آپ کے کاموں کی کوئی حدود مقرر نہیں ہیں، آپ کوئی کام بھی چاہیں تو اسے کر سکتے ہیں۔ یہ ایک نئی دنیا ہے جہاں پر آپ کے لیے بہت سے مواقع موجود ہیں۔ یہ بہت آسان کام ہے کہ آپ ایک روکھے انسان بن جائیں اور پچھلے چھ ہفتوں کے تمام جذبات اور ارادوں کو نظر انداز کر دیں کہ وہ صرف الفاظ ہی ہیں جن کا اطلاق آپ اپنی آئندہ زندگی میں نہیں کرنا چاہتے' لیکن اگر آپ بھرپور محنت، اعتماد، یقین اور مثبت رویے کے ساتھ پچھلے چھ ہفتوں کے معمول پر عمل کریں گے تو آپ کو واضح فرق محسوس ہوگا۔ اگر آپ اپنی زندگی تبدیل کرنا چاہتے ہیں، نئے مواقع تلاش کرنا چاہتے ہیں اور ہر میدان میں کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے عقیدے کو بہت زیادہ مضبوط کرنا ہوگا۔ آپ کو اپنے

جاپانیوں سے اتفاقی ملاقات

2004ء میں میں دو ہفتوں کے لیے تحقیق کے لیے جاپان گیا۔ یہ ایک ایسا ملک ہے جہاں جانے کا مجھے ہمیشہ سے شوق تھا۔ میں اپنا سامان لے کر اکیلا ہی جاپان گیا تھا۔ میں Nagasaki (ناگاساکی) دیکھنے کے لیے گیا تھا جہاں دوسری جنگ عظیم میں ایٹم بم گرایا گیا تھا۔ میں دو دن اس قصبے میں پھرتا رہا اور مختلف خانقاہوں اور عبادت گاہوں کو دیکھنے کے لیے گیا تھا۔ میں پیدل چلتا چلتا ایک گھاٹ میں اتر گیا تھا۔ وہ ایک خوبصورت قصبہ نہ تھا کچھ مقامات وہاں کے دیکھنے کے قابل تھے، وہ ایک تاریخی قصبہ تھا لیکن وہاں پر زیادہ تر کارخانے تھے۔ میں وہاں جا کر ایک ریستوران میں بیٹھ گیا۔ میں نے وہاں پر نوڈلز (سوئیاں) کھائے تھے۔ اشیائے خورونوش کی فہرست پر تصویریں بنی ہوئی تھیں کیونکہ میں جاپانی زبان نہیں بول سکتا تھا اس لیے میں نے فہرست پر اشارے سے بیرے کو بتا دیا کہ مجھے نوڈلز چاہیں۔ دوسرے دن جب میں سیر کر کے واپس اپنے جاپانی ہوٹل میں آ رہا تھا، اس علاقے میں رات گیارہ بجے کرفیو لگا ہوا تھا، میں نے وہاں قریب ہی ایک چھوٹا سا ریستوران دیکھا۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ وہاں مچھلی، چکن یا سوئر میں سے کس جانور کے گوشت کے نوڈلز ملتے تھے۔ میں نے پردہ اُٹھایا اور اندر چلا گیا وہ بہت چھوٹا سا ریستوران تھا۔ جب میں اندر داخل ہوا تو ایک پچاس سال کی خاتون میزبان مجھے دیکھ کر مسکرائی اور کچھ حیران بھی ہوئی تھی اور میز کے پیچھے کھڑا ہو گئی مجھے

دیکھ کر مسکرایا تھا۔ انہوں نے مجھے جاپانی زبان میں لکھی ہوئی اشیائے خورونوش کی فہرست دی جس کے اوپر کوئی تصویر بھی نہیں بنی ہوئی تھی کہ میں انہیں اشارے سے ہی بتا دیتا کہ مجھے کیا کھانا ہے۔ یہ ایسا لمحہ تھا جب کوئی بھی انسان بے چین ہو سکتا ہے اور میں بھی یقیناً تشویش میں مبتلا ہو گیا تھا۔ پھر میں نے اُن سے شراب مانگی جو کہ میں جانتا تھا کہ کیسے اشارے سے مانگی جاتی ہے۔ وہ مجھ سے اشارے کے ساتھ سوالات پوچھ رہے تھے کہ میں کیا کھانا چاہتا ہوں۔ میں نے دوسرے لوگوں کی رکابی کی طرف اشارہ کر کے بتایا کہ میں کیا کھانا چاہتا ہوں۔ پھر میرے ساتھ بیٹھی ہوئی خاتون نے مجھے اپنی رکابی میں سے کھانا دیا کہ میں اسے کھا کر دیکھوں۔ وہ ایک سمندری مچھلی کا گوشت تھا جس کا ذائقہ بہت اچھا تھا۔ میں اگلے دو گھنٹوں تک اس ریستوران میں بیٹھا رہا لوگوں کے ساتھ مسکراہٹ کے ذریعے باتیں کرتا رہا جو کہ کچھ احمقانہ معلوم ہو رہا تھا۔ وہاں کا کھانا بہت اچھا تھا اور اُن لوگوں کے ساتھ وقت گزارنا مجھے بہت اچھا لگا تھا۔ وہ لوگ دنیا کا نقشہ میرے پاس لے کر آئے تھے اور میں نے ان کو نقشے پر نشاندہی کر کے بتایا کہ میں کس ملک سے آیا ہوں۔ میرے پاس ایک چھوٹی سی کتاب تھی جس پر کچھ جملے درج تھے۔ میں نے اس کتاب کے ذریعے انہیں بتایا کہ کھانا بہت اچھا تھا اور میں اگلے دن دوبارہ آؤں گا۔

اگلے دن میں نے Nagasaki (ناگاساکی) میں پھر کر وقت گزارا اور واپس اپنے ہوٹل چلا گیا، وہاں جا کر مجھے احساس ہوا کہ مجھے زیادہ بھوک تو نہیں لگی ہوئی لیکن مجھے پھر بھی اس ریستوران میں دوبارہ جانا چاہیے کیونکہ میں ان لوگوں سے کہہ کر آیا تھا کہ میں کل دوبارہ آؤں گا۔ میں اس بات سے واقف تھا کہ میں اس ریستوران میں جا رہا ہوں جہاں مجھے نہ ان کی زبان بولنی آتی ہے اور نہ ہی مجھے اس بات کا علم ہے کہ کس طرح

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

کھانے کا آرڈر لیا جائے۔ میں اس لمحے اپنے آرام دہ حصار سے باہر نہیں نکلنا چاہتا تھا' لیکن پھر بھی مجھے وہاں پر جانا تھا۔ میں صرف اس لیے وہاں جا رہا تھا کہ میں انہیں آنے کا کہہ چکا تھا لیکن میں نے یہ فیصلہ کیا تھا کہ میں وہاں صرف بیس منٹ کے لیے ہی جاؤں گا اور پھر واپس آ جاؤں گا۔ جب میں وہاں داخل ہوا تو وہ لوگ مجھے دیکھ کر اس طرح خوش ہوئے جیسے کہ کوئی شخص اپنے بچپن کے دوست کو دیکھ کر خوش ہوتا ہے۔ جب میں وہاں جا کر بیٹھا تو انہوں نے میرے لیے شراب کی بوتل کھولی اور ساتھ میں مجھے گلاس دیا۔ انہوں نے میرے کہے بغیر ہی میری تواضع شروع کر دی تھی۔

وہاں میز پر میرے ساتھ ایک شخص بیٹھا ہوا تھا، وہ میری طرف متوجہ ہوا اور اس نے صحیح انگریزی زبان میں مجھ سے پوچھا کہ میں کہاں سے آیا ہوں؟ پھر میں اسے جو کچھ بھی بتاتا تھا وہ اس کا جاپانی زبان میں ترجمہ کر کے ساتھ ساتھ اپنے ساتھیوں کو بتاتا جاتا تھا۔ میں اس وقت بہت عجیب محسوس کر رہا تھا۔ ہم لوگوں نے ایک دوسرے کی تصاویر اتاریں تھیں، ایک دوسرے کو کارڈ دیئے تھے اور بہت اچھا وقت گزارا تھا۔ میں نے انہیں بتایا تھا کہ میں اُن لوگوں سے دوبارہ ملنے جاؤں گا اور ایک دن میں واقعی ایسا کروں گا۔ ہم لوگوں نے اپنی زندگیوں کے بارے میں کچھ باتیں کیں اور اس ملاقات سے وابستہ بہت خوشگوار یادیں ہیں، ہم نے مختلف زبانوں اور مختلف تہذیب ہونے کے باوجود بھی ایک دوسرے کے ساتھ دوستی کا مضبوط رشتہ استوار کر لیا تھا۔ آپ کو زندگی کے رقص میں شامل ہونا چاہیے، نئے قدم اُٹھانے ہیں اور نئے تجربات کرنے ہیں جب آپ ایک دفعہ اس رقص میں شامل ہو جائیں گے پھر آپ خود ہی نئے اقدام سیکھیں گے جب آپ زندگی میں آگے بڑھتے ہیں اور اپنا پہلا قدم اٹھاتے ہیں تو تمام کائنات آپ کی ساتھی بن جاتی ہے اور آپ کو باقی کے

اقدام سکھاتی ہے۔

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_
47 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

اگر چہ میں جانتا ہوں کہ آپ اس بات سے واقف ہیں کہ آپ جو بھی کام کرتے ہیں اس کا نتیجہ ضرور نکلتا ہے۔ اچھا کام ہو تو اچھی صورت میں اور اگر بُرا کام ہو تو نتیجہ بری صورت میں ہی نکلتا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آج آپ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کو اپنی ذات کے آرام دہ حصار سے باہر نکلنا ہے۔ اپنے آپ کو ایک اوسط درجے کا انسان نہ بنائیں بلکہ خود کو بلندی پر لے جائیں۔ ہر کام میں دوسرے لوگوں سے بہتر کارکردگی دکھائیں۔ آپ ایک عام سے انسان نہ بنیں، زندگی ایک مہم ہے، آپ کی عمر جتنی بھی ہے، آپ جس صورتحال سے بھی دوچار ہیں یا آپ کا ماحول جیسا بھی ہے آپ اس کی پروانہ کریں۔ ان چیزوں سے کوئی فرق نہیں پڑتا، ہمارے پاس ہمیشہ سے کچھ ایسا لائحہ عمل ہوتا ہے جس پر عمل کر کے ہم اپنی موجودہ صورتحال تبدیل کر سکتے ہیں' چاہے صرف اپنا رویہ ہی تبدیل کر لیں' کیونکہ ہمارا رویہ بھی بعض اوقات ہماری کامیابی کی راہ میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔

آپ ایسے بہت سے لوگوں کو جانتے ہوں گے جو کسی معجزے کے انتظار میں بیٹھے رہتے ہیں کہ کوئی حیرت انگیز واقعہ رونما ہو اور اُن کے خواب حقیقت میں تبدیل ہو جائیں۔ ایسے لوگ اپنے خوابوں کو حقیقت میں بدلنے کے لیے کوئی کوشش نہیں کرتے اور اس طرح سے ان کی عمر بڑھتی جاتی ہے۔ وہ لوگ اپنی نوجوانی سے درمیانی عمر میں پہنچ جاتے ہیں اور بالآخر بوڑھے ہو جاتے ہیں اور پھر بھی وہ یہی سمجھتے ہیں کہ ابھی زیادہ دیر نہیں ہوئی ہے وہ تب بھی اسی بات کا انتظار کرتے رہتے ہیں اُن کے خواب ایک دن حقیقت میں بدل جائیں گے۔ وہ ان کو حقیقت میں تبدیل کرنے کے لیے جدوجہد نہیں کرتے، صرف باتیں ہی کرتے رہتے ہیں۔ پس آپ وقت ضائع نہ کریں، اپنی زندگی کو اتنا غیر اہم نہ سمجھیں۔ ہمیں اگر پختہ یقین ہو اور ہم جرأت کریں تو یقیناً ہم ستاروں تک پہنچ جائیں گے۔ لیکن کوئی بھی خواہش ہو یا آپ کا کوئی بھی خواب ہو، جب تک آپ اس کے لیے کوشش نہیں کریں گے، تب تک آپ اس حقیقت میں نہیں تبدیلی کر سکتے۔ آپ یہ بات یاد رکھیں کہ اگر آپ کا یقین کامل ہو تو آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں، یقیناً آپ کامیاب ہو جائیں گے۔

یاد رھیں کہ

جب تک ہم اپنی ذات کے حصار سے باہر نہیں نکلتے، اپنے خیالات کو وسعت نہیں دیتے تب تک ہم آگے نہیں بڑھ سکتے اور اگر آپ آگے بڑھنا چاہتے ہیں تو اپنے خیالات کو عمل میں تبدیل کریں۔

آج کے دن

اگر کوئی شخص آپ کو مدد کے لیے کہے یا آپ کو کسی قسم کے تعاون کے لیے کہے تو آپ بے تکلفی سے اور رحمدلی کے جذبے کے ساتھ اس کی مدد کریں۔

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

پانچواں ہفتہ
چونتیسواں دن

جرأت و ہمّت

"ہمّت و جرأت اور مستقل مزاجی و استقلال ایک ایسا جادوئی تعویز ہے کہ جس کے باعث ہر مشکل اور رکاوٹ ہوا میں اُڑ جاتی ہے۔"
.....جان کوئنسی ایڈمز امریکی صدر (عہد حیات: 1767ء تا 1848ء)

آج میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ ہمت اور جرأت کے بارے میں سوچیں، خاص طور پر آپ اپنی ہمت کے بارے میں سوچیں۔ آپ کو یہ چیلنج شروع کیے ہوئے کافی دن گزر چکے ہیں۔ جب آپ نے یہ چیلنج شروع کیا ہوگا تو آپ غیر یقینی صورتحال سے دوچار ہوں گے کہ آپ اس چیلنج میں کامیاب ہوتے ہیں یا ناکام ہوتے ہیں۔ آپ کو جب کبھی بھی اپنی زندگی میں کسی قسم کے چیلنج کا بھی سامنا کرنا پڑے خواہ وہ چھوٹا ہو یا بڑا ہو آپ اسے ضرور قبول کریں۔ ہمیں اپنی کامیابی کے راستے میں بہت ہمت کرنے اور ناکامی کا خطرہ مول لینے کی ضرورت ہے۔

آپ اگر اپنے سفر میں گر جاتے ہیں تو دوبارہ سے کھڑے ہو جاتے ہیں، یہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے

اس موضوع کے شروع میں جو عبارت دی گئی ہے وہ ہمت اور مستقل مزاجی کے بارے میں ہے۔ یہی وہ چیزیں ہیں کہ جن پر عمل کر کے ہم اپنی زندگی بہت آسانی سے تبدیل کر سکتے ہیں۔ آپ میں ہمت ہونی چاہیے کہ آپ ناکامی کا خطرہ مول لیں اور آپ میں یہ قابلیت ہونی چاہیے کہ اگر آپ ایک دفعہ کسی کام میں ناکام ہو جاتے ہیں تو آپ ہمت نہ ہاریں بلکہ بار بار کوشش کریں جب تک کہ آپ کامیاب نہیں ہو جاتے۔ کبھی بھی ہمت نہ ہاریں، اپنے اندر تبدیلی اور استقلال پیدا کریں۔ اس اشتہار کی طرح مضبوط بن جائیں جو کہ سڑک پر لگا ہوتا ہے اور لوگوں کو ان کی سمت

بتاتا ہے۔ آپ ایک نیا سفر شروع کر رہے ہیں اور میں امید کرتا ہوں کہ آپ اس سفر کو تمام زندگی جاری رکھیں گے اور آپ خود کو ایک باہمت انسان سمجھتے ہیں جس میں ناکامی کا سامنا کرنے کی ہمت موجود ہے اور وہ جب بھی گرتا ہے اور ہر دفعہ ہمت کر کے دوبارہ سے کھڑا ہو جاتا ہے۔

میں چاہتا ہوں کہ آپ خود کو بہت باہمت انسان سمجھیں جس میں بہت ساری خوبیاں موجود ہیں اور جو پچھلے 38 دنوں سے ہمت کر رہا ہے اور خود کو تبدیل کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ آپ پچھلے ساڑھے پانچ ہفتوں سے اپنے آرام دہ حصار سے باہر نکل کر کامیابی کا سفر طے کر رہے ہیں۔

ہمت صرف ایک بہادرانہ فعل ہی نہیں ہے

میرے نزدیک ہمت صرف ایک بہادرانہ فعل نہیں ہے جس کی آپ تعریف کر دیتے ہیں، ہمت سے مراد اس بات کو تسلیم کرنا ہے کہ آپ ناکامی کا سامنا کر سکتے ہیں لیکن آپ نے ہمت نہیں ہارنی اور دوبارہ سے کوشش کرنی ہے۔ اس کا فیصلہ کن تجربہ ہم ایسے کریں گے تو ہم کچھ بھی سیکھ نہیں پائیں گے۔ کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں کہ وہ کچھ جاننے کی کوشش ہی نہیں کرتے لیکن پھر بھی وہ مطمئن ہوتے ہیں۔ ان کے پاس اپنے خوابوں کو حقیقت میں تبدیل نہ کرنے کے بہت سارے بہانے موجود ہوتے ہیں کیونکہ ان کے نزدیک ناکامی بہت تکلیف دہ چیز ہوتی ہے اور ناکامی کا اُن پر بہت بُری طرح سے ہوتا ہے۔ اس لیے وہ کبھی بھی کام کو کرنے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔ میں آپ کے بارے میں کچھ نہیں کر سکتا لیکن میں اپنے بارے میں جانتا ہوں کہ میں بھی ماضی میں کام نہ کرنے کے کئی بہانے ڈھونڈتا رہتا تھا' کوئی بھی کام منصوبے کے مطابق نہیں کرتا تھا، ہر کام کے لیے صحیح وقت کی تلاش میں رہتا تھا اور کبھی بھی کوئی کام کرنے کا ارادہ نہیں کرتا تھا۔ میں جو کام کر رہا ہوتا تھا بس اُسی کے بارے میں بات کرتا تھا اور اپنے مقاصد کے حصول کے لیے کوئی عمل نہیں کرتا تھا۔ ہمیشہ کام نہ کرنے کی دلیل پیش کرتا رہتا تھا اور کسی قسم کی ذمہ داری قبول نہیں کرتا تھا۔ سچ تو یہ ہے کہ میں ہمیشہ ناکامی سے خوفزدہ رہتا تھا۔

اگر آپ ہمت کر کے اپنی ذات کے حصار سے باہر نکلیں گے تو اس سے آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوگا اور اپ ترقی کے کئی مواقع دیکھیں گے جو آپ نے آج سے پہلے کبھی نہیں دیکھے تھے۔

جب میں سرطان کے مرض میں مبتلا ہوا تھا تو اس کے بعد مجھے اس بات کا احساس ہوا تھا کہ

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

جب تک ہم کام نہیں کریں گے، کسی قسم کا عمل نہیں کریں گے، تب تک ہم کسی قسم کی تبدیلی نہیں لاسکتے۔ میں نے اپنی زندگی میں بہت سی ناکامیوں کا سامنا کیا ہے اور ہر ناکامی میرے لیے تکلیف کا باعث تھی۔ میں سکول کے امتحان میں ناکام ہوا تھا، کام سے نکالا گیا تھا، نظرانداز کیا گیا تھا، کھیل کے میدان میں ہارا تھا اور اس طرح کی کئی ناکامیوں کا سامنا کیا تھا۔ پس میں نے اس کا آسان حل نکال لیا تھا۔ میں نے کوشش کرنا ہی چھوڑ دیا تھا۔ جب میں نے کوشش کرنا چھوڑ دیا تو اس کا کیا نتیجہ نکلا؟ میں کچھ بھی نہیں کرتا تھا۔ آپ دیکھیں کہ اگر آپ کوشش ہی نہیں کریں گے تو یقیناً آپ کو ناکامی کا سامنا ہی کرنا پڑے گا لیکن اس طرح سے آپ کبھی زندگی میں کامیاب بھی نہیں ہوسکیں گے۔ اپنی زندگی کے کھیل میں قیمت، دولت اور پیار جیتنے کے لیے آپ کا کھیل میں شامل ہونا ضروری ہے۔ پھر بھی بہت سارے لوگ غیر متحرک ہوکر بیٹھے رہتے ہیں۔ دوسرے لوگوں کا مشاہدہ کرتے رہتے ہیں اور ہمیشہ اپنا کام نہ کرنے کی دلیل پیش کردیتے ہیں اور تمام زندگی کام نہ کرنے کے بہانے ڈھونڈتے رہتے ہیں۔

آپ کی ہمت آپ کے کام کے نتیجے کی وجہ سے نہیں طے کی جاتی بلکہ اس کا فیصلہ اس بات سے کیا جاتا ہے کہ آپ کا کام کرنے کا ارادہ کتنا مضبوط چاہیے اور آپ اس کے لیے کتنی کوشش کرتے ہیں۔

ہمدردی کا فعل

میں نے آپ سے اس چیلنج میں یہ بات کہی تھی کہ آپ روزانہ کوئی ہمدردی کا کام کریں، لوگوں کے کام آئیں، یہ ایک بہت اچھا کام ہے لیکن میرے یہ کہنے کی ایک اور وجہ بھی تھی جو یہ تھی کہ اس سے آپ اپنی ذات کے آرام دہ حصار سے باہر نکلیں گے، کام کرنے کا خطرہ مول لیں گے۔ آپ اس میں کامیاب بھی ہوسکتے ہیں اور ناکام بھی ہوسکتے ہیں، اس کا نتیجہ چاہے کچھ بھی نکلے لیکن ایک بات بہت اچھی ہے کہ آپ اپنے حصار سے باہر نکلتے ہیں اور کسی شخص کی مدد کرتے ہیں جو آپ نے اس سے پہلے اتنی آسانی سے اور اتنے اعتماد سے کبھی نہیں کی ہوتی۔ اس سے آپ خطرہ مول لینا سیکھتے ہیں۔

آج کے دن آپ اپنی زندگی کے ان دوسرے شعبوں کے بارے میں بھی سوچیں جن کے لیے آپ کچھ کرنا چاہتے ہیں لیکن آپ نے خود اپنی ذات کو محدود کیا ہوا ہے اور خود کو کام کرنے سے

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

روکا ہوا ہے۔ اُن چیزوں کے بارے میں سوچیں جن کے بارے میں آپ کا عقیدہ ہے کہ آپ انہیں کبھی نہیں حاصل کرسکتے۔ مثلاً اپنے کام میں ترقی کرنا، کسی نئے ملک میں جا کر زندگی گزارنا، کسی شخص سے پیار کرنا، اپنا کاروبار شروع کرنا، چرچ میں مذہبی گیت گانا، کوئی نئی زبان سیکھنا آپ جو کوئی کام بھی کرنا چاہتے ہیں، آپ کو کوئی نہ کوئی ایسی سوچ آجاتی ہے جو کہ آپ کی راہ میں رکاوٹ بن جاتی ہے اور آپ سوچتے ہیں کہ آپ اس کام میں کامیاب نہیں ہوسکتے۔ کیونکہ آپ ایسا سوچتے ہیں کہ آپ ناکامی سے کسی صورت نہیں بچ سکتے، شاید آپ ناکامی سے خوفزدہ ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ کوئی ایک ایسا کام کریں جو آپ سمجھتے ہیں کہ آپ نہیں کرسکتے اور یہ کام کرتے ہوئے آپ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ ایک باہمت انسان ہیں۔ اگر آپ یہ بات سوچ کر کام شروع کریں تو آپ یقیناً کامیاب ہوجائیں گے۔ اگر آپ اپنی ہمت پر بھروسہ رکھیں گے تو آپ ان غیر معقول خوفوں سے ہمیشہ کے لیے چھٹکارہ حاصل کرلیں گے۔

ناکامی صرف اس صورت تکلیف کا باعث بنتی ہے جب ہم ہمت ہار جاتے ہیں اور اپنا کام ادھورا چھوڑ دیتے ہیں۔

آپ کبھی ہمت نہ ہاریئے

آج تک جتنے لوگوں نے بھی اپنے خوابوں کو حقیقت میں تبدیل کیا ہے اور ناممکن کو ممکن بنایا ہے۔ ان سب لوگوں میں ایک صفت مشترک تھی کہ وہ کبھی بھی ہمت نہیں ہارتے تھے۔ بے شمار لوگ ایسا کرتے ہیں کہ جب وہ کامیابی سے تھوڑے ہی دور رہ جاتے ہیں تو وہ ہمت ہار جاتے ہیں اور وہ اپنا کام ادھورا چھوڑ دیتے ہیں۔ انہیں محنت کرنا بہت مشکل لگتا ہے اور وہ یہ سوچنا چھوڑ دیتے ہیں کہ وہ یہ کام کرسکتے ہیں۔ بعض اوقات زندگی میں کچھ ایسے لمحات آتے ہیں کہ آپ کو اپنی زندگی بہت دشوار لگنے لگتی ہے اور ارادہ کمزور پڑ جاتا ہے، مسلسل ناکامی ہماری ہمت کو مسمار کردیتی ہے، ہم مایوسی کا شکار ہوجاتے ہیں، سادہ لفظوں میں یہ ہمارے لیے یہ بات بہت آسان ہوتی ہے کہ ہم اس موقع پر اپنے کام کو ادھورا چھوڑ دیں جس کی وجہ سے ہم مشکل کا شکار ہوتے ہیں اور ہماری خود اعتمادی کافی کم ہوجاتی ہے۔ مجھے پورا یقین ہے کہ آپ نے بھی اس چیز کا تجربہ کیا ہوگا یا پھر کسی ایسے شخص کو دیکھا ہوگا جو اس تجربے سے گزرا ہوگا۔ وقتی طور پر اس کیفیت سے انسان کو بہت دھچکا لگتا ہے لیکن آپ کو کسی بھی صورت مایوس نہیں ہونا چاہیے اور کسی بہکاوے میں آکر اپنا کام ادھورا

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

نہیں چھوڑنا چاہیے۔ اگر کوئی شخص آپ کو نصیحت کرتا ہے کہ آپ ہمیشہ مثبت سوچیں، بہادر بنیں اور ہمیشہ بلندی کی طرف دیکھیں، یہ بہت اچھی بات ہے چاہے کوئی شخص کتنے ہی خلوص سے آپ کو یہ بات کہے، آپ کو ان باتوں پر عمل کرنا چاہیے لیکن کچھ وقت آرام کے لیے بھی نکالیں، اپنے خیالات اور جسم کو آرام کرنے دیں کیونکہ آپ ہر وقت ایک بات نہیں سوچ سکتے کچھ وقت کے لیے آپ کے جسم اور ذہن کو آرام کی بھی ضرورت ہے۔ مشہور شاعر علامہ اقبال نے اسی موقع کے لیے یہ شعر کہا ہے کہ

لازم ہے کہ پاس رہے پاسبان عقل
لیکن کبھی کبھی اسے تنہا بھی چھوڑ دے

آپ جب بھی پُرسکون حالت میں ہوں تو تب آپ اپنے مقصد کے بارے میں سوچیں کہ آپ کو اس سے کیا حاصل ہوگا۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے خوابوں کو ہمیشہ اپنی سوچ میں زندہ رکھیں اور اگر ہم ضرورت محسوس کریں تو ہم اپنے لائحہ عمل کو تبدیل کرسکتے تاکہ ہم اپنے مقصد کے لیے صحیح سمت پر چلیں۔ ہمیں اس بات پر پورا یقین ہونا چاہیے کہ ہم ضرور کامیاب ہوجائیں گے اگر آپ اپنی سوچ مثبت رکھیں گے تو آپ مشکل وقت میں بھی ہمت سے کام لیں گے اور ناکامی کو زیادہ اہم تصور نہیں کریں گے۔ اگر کبھی آپ کو ناکامی کا سامنا کرنا پڑے تو پھر بھی آپ ہمت نہیں ہاریں گے اور جب تک کہ آپ کامیاب نہیں ہوجائیں گے آپ کوشش کرتے رہیں گے۔

ضروری نہیں ہے کہ ہم ہر دفعہ کامیاب ہی ہوں، لیکن ہمیں اپنی طرف سے بھرپور کوشش کرنی چاہیے کہ ہم کامیاب ہوجائیں اور ہمیں اس بات کا بھی علم ہونا چاہیے کہ کبھی بھی ہمت نہیں ہارنی چاہیے۔

پچھلے 38 دنوں میں آپ نے شعوری طور پر کئی سو کام کیے ہوں گے جن میں سے کچھ آسان ہوں گے اور کچھ کام کرنے آپ کے لیے مشکل ہوں گے۔ کچھ لوگوں نے آپ کی حوصلہ افزائی کی

یاد رکھیں کہ

ہمت کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ اپنے آرام دہ حصار سے باہر نکلیں اور ناکامی کا سامنا کرنے کے لیے تیار ہوجائیں۔

آج کے دن

آپ ہمت کو اپنی ایک اہم خوبی سمجھیں اور اپنے کاموں کے ذریعے اس کا تجربہ کریں۔

❁

ONE URDU FORUM .COM

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 49 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

ہوئی اور چھوٹی سی ناکامی سے مضمحل ہوں لیکن اپنی ہمت نہیں ہاری اور اب تو خود پر پہلے سے کہیں زیادہ قابو حاصل ہو گیا ہوگا۔ آپ کی کامیابی صرف آپ کی قسمت کی وجہ سے ہی نہیں تھی بلکہ اس کے لیے آپ نے بہت ہمت، جرأت اور ثابت قدمی کا مظاہرہ کیا ہے تاکہ آپ اپنے اندر کی ہمت کا جادو جگائیں اور کامیابی حاصل کر لیں۔

پانچواں ہفتہ
پینتیسواں دن

''آج اور ابھی'' کے وقت میں جئیں

''اب جب میں اپنی گزشتہ زندگی پر نظر ڈالتا ہوں تو احساس ہوتا ہے کہ مجھے جو کچھ وقت پر کرنا چاہیے تھا، نہیں کیا، یہ یاد کر کے میرا دل ٹوٹ ٹوٹ جاتا ہے۔''

.....ایچی نائم' مصری بادشاہ (وفات 1354 قبل از مسیح)

ہم سب لوگوں کو یہ بات سمجھنے میں کوئی مشکل پیش نہیں آئی کہ ماضی گزر چکا ہے اور وہ کبھی واپس نہیں آئے گا۔ اگر ہم چاہیں تو اسے صرف یاد کر سکتے ہیں لیکن اسے واپس نہیں بلا سکتے۔ مستقبل کے بارے میں یہ کیا جاتا ہے کہ مستقبل صرف ایک خواب ہے جو صرف ہمارے تخیل میں موجود ہے۔

زندگی صرف موجودہ لمحے ہیں جو کہ ہم گزار رہے ہیں اور مختلف تجربات کر رہے ہیں اس کے علاوہ سب چیزیں یا تو ہماری یادداشت میں ہیں یا تو صرف ایک تخیل ہیں۔

ہمیں خوشی کو موجودہ لمحے میں تلاش کرنا چاہیے' اسے مستقبل کے واقعات سے مشروط نہیں کرنا چاہیے اور نہ ہی ہمیں اپنے ماضی کے تجربات کو یاد کر کے پریشان ہونا چاہیے۔ یہ انتہائی احمقانہ سوچ ہے کہ ہم اپنے مستقبل کو بھی اپنے ماضی کے سانچے میں رکھ کر دیکھتے ہیں۔

آپ بہترین زندگی صرف اسی صورت میں گزاریں گے جب آپ کے تمام کام، احساسات اور خیالات آپ کے موجودہ لمحے اور آپ کے اردگرد کے لوگوں سے متعلق ہوں گے۔

ہمیشہ بھرپور انداز سے زندگی گزارنے کی تلاش میں رہیں

ماہرین نفسیات کہتے ہیں جو لوگ بہت خطرناک کھیلوں میں حصہ لیتے ہیں۔ مثلاً کاروں کی دوڑ یا پہاڑوں پر چڑھنا، ان شدید لمحات میں وہ لوگ اپنے اردگرد سے لاپروا ہو کر اپنی توجہ صرف

موجودہ لمحے پر مرکوز رکھتے ہیں۔ بعض اوقات اس بات کا حوالہ اس طرح سے دیا جاتا ہے کہ یہ لوگ اس وقت ایک ایسے ''کرہ ارض'' پر ہوتے ہیں جہاں انہیں وقت اور جگہ سے متعلق کسی قسم کا کوئی احساس نہیں ہوتا، وہ اس وقت صرف اس موجودہ لمحے میں محو ہوتے ہیں، جو لوگ خطرناک کھیلوں میں حصہ لیتے ہیں، وہ مرنے کی خواہش نہیں کرتے بلکہ وہ بھرپور انداز سے زندہ رہنا چاہتے ہیں اور انہیں بھرپور زندگی کا احساس اسی لمحے ہوتا ہے جب وہ کھیل کے دوران اپنے شعور کی بلندی پر ہوتے ہیں۔ میرا خیال ہے ہماری روزمرہ زندگی میں یہ بات بہت مشکل ہوتی ہے کہ ہم اپنے شعور کی اس غیر معمولی سطح پر پہنچ جائیں جہاں آ کر وقت رُک جاتا ہے اور ہمیں اپنے اردگرد کا احساس نہیں ہوتا۔ ہمارے شعور کے اس تجربے کا اندازہ اسی لمحے لگایا جاتا ہے جب ہم کسی خطرناک کھیل میں حصہ لیتے ہیں۔ یہ بہت قابل قدر تجربہ ہوتا ہے۔

آپ کے ساتھ کتنی دفعہ ایسا ہوا ہے آپ جو کام کر رہے ہوں آپ اس پر اپنی بھرپور توجہ مرکوز کریں' آپ جس کے ساتھ بھی وقت گزار رہے ہیں، آپ اس لمحے کو قابل قدر جانیں اور ہر لمحے سے کوئی تجربہ حاصل کریں اور کوشش کریں کہ آپ موجودہ لمحے میں ہی رہیں۔

ہمارے خیالات اور ہمارا ردعمل مل کر ہی ہمارے مستقبل کا تعین کرتے ہیں

اس لیے جب آپ کسی شخص سے بات کر رہے ہوتے ہیں، آپ اس کو 100 فیصد توجہ دیتے ہیں۔ اس کی بات بہت توجہ سے سنتے ہیں اور سمجھ جاتے ہیں کہ وہ کیا کہہ رہا ہے تو اس طرح سے آپ اس صورتحال کو بہت بہتر طریقے سے سمجھ جاتے ہیں۔

جب آپ مراقبہ کر رہے ہوتے ہیں، تو آپ اس چیز کے لیے وقت نکالیں کہ آپ اپنے مراقبے میں جو کرنا چاہ رہے ہوتے ہیں اس کو بھرپور طریقے سے کریں۔ بعض لوگ کسی نقطے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، بعض لوگ موم بتی کی شمع پر توجہ مرکوز کرتے ہیں یا بعض لوگ اپنی سانسوں پر یا کسی بھی تصور پر توجہ مرکوز کرتے ہیں آپ خاموشی سے اور پرسکون حالت میں توجہ مرکوز کریں اور اس دوران کھانے پر یا کسی بھی اور چیز پر توجہ مرکوز نہ کریں تاکہ آپ کا وقت ضائع نہ ہو اور آپ مراقبے سے بہترین نتائج حاصل کر سکیں۔ آپ اس کام پر جو کہ آپ مراقبے میں کرتے ہیں اس سے پوری طرح منسلک ہو کر مراقبہ کریں ہم موجودہ لمحے میں ہی زندہ رہتے ہیں۔ مستقبل غیر یقینی ہے اور یہ ہمارے تخیل میں موجود ہے۔

لوگ کامیابی اور خوشی حاصل کرنے کے لیے جادوئی طور پر مختصر راستے تلاش کرتے ہیں کہ

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

کسی طرح ہم فوراً کامیاب ہو جائیں اور ایسا کرنے میں وہ لوگ تمام ایسے نشان کھو دیتے ہیں جو کہ ان کے مستقبل کی کامیابی کے لیے ان کے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اور ان علامات کی مدد سے ہم موجودہ لمحے سے منسلک ہو سکتے ہیں۔ اصل کامیابی یہی ہے کہ ہم موجودہ لمحے میں رہیں اور جو کام بھی کریں وہ بھرپور انداز سے کریں۔

کامیابی ہماری منزل مقصود نہیں ہے بلکہ یہ ہماری زندگی کے سفر کا ایک تجربہ ہے اور یہ بات ہم پر منحصر ہے کہ ہم اپنے سفر کے ہر موجودہ لمحے کو بھرپور انداز سے گزاریں۔

ہماری زندگی تین حصوں میں بٹی ہوئی ہے۔ ایک وہ حصہ جو ہم گزار چکے ہیں، ایک وہ حصہ جس سے ہم گزر رہے ہیں اور ایک وہ حصہ جس سے ہم گزریں گے۔ آئیں ہم سب لوگ اپنے ماضی سے سبق سیکھیں جو ہمارے حال میں ہمارے لیے فائدہ مند ہوگا اور اس طرح سے ہم بہت بہتر مستقبل گزاریں گے۔

یاد رکھیں کہ

ہمارا ماضی گزر چکا ہے، مستقبل موجود نہیں ہے، ہمارے پاس صرف ہمارا حال موجود ہے، اس لیے ہمیشہ موجودہ لمحے میں بھرپور انداز سے زندگی گزاریں۔

آج کے دن

آپ سارا دن اس بات کی آگاہی رکھیں کہ آپ موجودہ لمحے میں بھرپور طریقے سے موجود ہیں

چھٹا ہفتہ
چھتیسواں دن

امن کی تلاش

''حالت امن میں کھائی ہوئی روکھی روٹی کا ایک ٹکڑا، خوف، پریشانی اور اضطراب کے عالم میں دی گئی ضیافت سے کہیں بہتر ہے۔''

.....آئسوپ، یونانی ادیب (عہد حیات: 620 تا 560 قبل از مسیح)

آپ جب سکون کے بارے میں سوچتے ہیں تو آپ کے ذہن میں سب سے پہلا خیال کیا آتا ہے؟ اس کے لیے سب سے عام استعمال ہونے والے الفاظ یہ ہیں کہ یہ ایک ایسی کیفیت کو بیان کرتا ہے جہاں کوئی جنگ نہیں ہوتی' کوئی شور شرابا نہیں ہوتا اور آپ بہت آرام دہ اور مطمئن ہوتے ہیں۔

میرا یقین یہ ہے کہ سکون ایک ایسی کیفیت ہے جس میں کوئی تصادم نہیں ہوتا، ہمیں کسی قسم کی تشویش نہیں ہوتی۔ ہمیں اپنی وجدانیت کا بہت گہرائی سے احساس ہوتا اور ہماری زندگی میں

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے شکر گزار ہیں

اور اسی لمحے میں زندگی گزار رہے ہیں۔

❁

ذہنی، جذباتی یا روحانی کسی سم کی کوئی مزاحمت نہیں ہوتی۔ کیا آپ کی زندگی میں ایسا کوئی لمحہ آیا ہے جب آپ نے یہ خواہش کی ہو کہ آپ ہمیشہ زندہ رہیں؟ کیا یہ لمحات پیار، ہنسی اور خوشی کے ہیں؟ کیونکہ یہی ایسے لمحات ہو سکتے ہیں جب آپ ہمیشہ باقی رہنے کی خواہش کریں۔

اب آپ کا یہ چیلنج مکمل ہونے لگا ہے اب آپ کو خود پر 100 فیصد قابو حاصل ہے اور آپ جانتے ہیں آپ نے اپنی زندگی کو اچھے طریقے سے گزارنا ہے اور کیا رویہ اختیار کرنا ہے۔ آپ یہ بات بھی جانتے ہیں کہ اگر آپ اپنی زندگی میں کوئی تبدیلی لانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے عمل کرنا بہت ضروری ہے۔ یہ بات ہم پر منحصر ہے کہ ہم دنیا میں کس طرح پرسکون طریقے سے زندگی گزارتے ہیں، ہمیں چاہیے کہ دوسرے لوگوں کے رویے کی وجہ سے ہم غصہ نہ کریں اور نہ ہی مایوسی کا شکار ہوں۔ یہ چیز ہمارے اپنے اختیار میں ہے کہ ہم ان باتوں کو نظر انداز کر کے پرسکون رہ سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ہمیں پریشان کرتا ہے تو ہمیں اس کے ساتھ اس کے رویے کی وجہ سے بحث نہیں

کرنی چاہیے۔ یہ بات زیادہ اہم ہے کہ ہم ہمیشہ پرسکون رہیں چاہے کوئی آپ کو پریشان کرے یا آپ کو مصیبت میں مبتلا کرے۔ آپ کو ان تمام باتوں کو خود پر حاوی نہیں ہونے دینا چاہیے، جب ہم پرسکون ہوتے ہیں، متوازن شخصیت کے مالک ہوتے ہیں اور کسی قسم کی تشویش میں مبتلا نہیں ہوتے تو اس وقت ہم اس قابل ہوتے ہیں کہ ہم بہترین فیصلہ کر سکیں۔ اپنے لیے بہترین چیز منتخب کر سکتے ہیں اور بہترین ردعمل اپنا سکتے ہیں۔

آپ اپنے لیے سکون کا انتخاب کر سکتے ہیں

مضحکہ خیز بات یہ ہے کہ جب ہمیں اپنی زندگیوں میں کوئی تبدیلی لانی ہوتی ہے تو اس کے لیے ہمیں کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن جب ہم سکون حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ہمیں کوئی کام کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی، ہمیں سادہ رویہ اپنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمیں اس چیز کی ضرورت ہوتی ہے کہ ہم جس تجربے سے بھی گزر رہے ہیں، اس لمحے میں موجود رہیں، اس کا سامنا کریں اور کسی قسم کی بھی مزاحمت نہ کریں۔

سکون ہمارے اندر موجود ہے۔ جب آپ بہت گہرائی سے مراقبہ کریں گے تو آپ جذباتی اور روحانی طور پر بہت پرسکون اور مطمئن محسوس کریں گے۔ آپ وہ سکون محسوس کریں گے جو آپ کے وجود کے اندر پایا جاتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اس احساس کو اپنے اندر محسوس کریں اور سارا دن اسے یاد رکھیں تاکہ ہم پرسکون طریقے سے دن گزاریں۔ سارا دن آپ کے ساتھ کئی واقعات پیش آتے ہیں، اگر ہم پرسکون ہونے کے بجائے جذباتی ہو کر ان واقعات سے نمٹیں گے تو ہم خود پر سے قابو کھو دیں گے۔ اگر ہم اپنی روح کو اجازت دیں کہ وہ ان واقعات سے نمٹے اور ان پر اثر انداز ہو تو یقیناً ہمارا ردعمل بہت پرسکون، پراطمینان، ہمدردانہ، پرخلوص اور رحمدلی کا ہوگا کیونکہ یہی ہماری روح کی فطرت ہے۔ ہماری روح ہمیں اس قابل بناتی ہے کہ ہم ان واقعات کو اپنی زندگی میں اچھی جگہ دیں۔ وہ ہمیں اس قابل بناتی ہے کہ ہم یہ حقیقت کو تسلیم کریں کہ یہ چھوٹے چھوٹے واقعات جو کہ ہماری زندگی میں بہت زیادہ مایوسی کا سبب بنتے ہیں اور ہماری جسمانی صحت کو متاثر کرتے ہیں، حقیقت میں ان کی واقعات کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی۔ پس ہمیشہ ہمیں یہی کوشش کرنی چاہیے، کہ ہمیشہ جہاں بھی ممکن ہو ہم سکون کا انتخاب کریں تاکہ ہم پرسکون رہیں۔

مجھے امید ہے کہ آپ نے 42 دن کے چیلنج میں بہت ساری پرانی عادات ترک کر دی ہوں گی اور نئی عادات اپنا لیں ہوں گی اور آپ اپنی باقی کی تمام زندگی اپنی نئی عادات کے مطابق گزاریں

گے۔ پس آپ پرسکون رہیں اور تمام زندگی کے لیے اس عادت کو اپنا لیں، اپنا سکون دوسرے لوگوں کے ساتھ بانٹیں، آپ اس طرح سے ان لوگوں کی زندگی پر اثر انداز ہوں گے۔ اس سے دوسروں کی زندگیوں میں بھی آسودگی آئے گی اور وہ ایسا محسوس کریں گے جس طرح زندگی کے شور و غل اور تکالیف سے نکل کر وہ لوگ کسی نخلستان میں آ گئے ہوں۔ آپ جب بھی کسی سے بات کریں تو پرسکون طریقے سے بات کریں، ہمدردانہ رویہ اپنائیں اور انہیں یہ ظاہر کروائیں کہ آپ ان کی بات کو سمجھ رہے ہیں۔ آپ کو خوش رہنے کے لیے جتنی بھی مہارتوں کی ضرورت ہے، وہ سب آپ کے اندر پہلے سے ہی موجود ہیں۔

اگر آپ لوگوں کے ساتھ اچھا رویہ اپنائیں گے تو آپ دوسرے لوگوں کے لیے بھی مثال قائم کریں گے۔ دوسرے لوگ بھی آپ جیسا رویہ اپنائیں گے۔ یہ بات میں پہلے بھی بہت دفعہ بتا چکا ہوں کہ آپ جو کچھ زندگی میں دوسرے لوگوں کے لیے کرتے ہیں وہ سود کی صورت میں کئی گنا زیادہ بڑھ کر آپ کو واپس مل جاتا ہے۔ آج کے دن جبکہ ہم چیلنج کے آخری دن کی طرف جا رہے ہیں تو میں یہ چاہتا ہوں کہ: لوگوں کو سکون پہنچائیں وہ اس طرح سے کہ جہاں تک بھی ممکن ہو آپ جہاں کہیں بھی ہوں اور جس شخص سے بھی ملیں ہمیشہ سکون اور اطمینان کے ساتھ ملیں تاکہ دوسرے لوگ بھی آپ کے رویے سے متاثر ہوں اور اسے اپنا لیں۔

یاد رکھیں کہ

آپ کو سکون صرف ایسی صورت میں میسر ہوتا ہے جب آپ کسی بھی قسم کے تصادم کا شکار نہیں ہوتے۔

آج کے دن

کسی بھی بات سے پریشان نہ ہوں، مراقبے کے ذریعے ہمیشہ پرسکون اور پراطمینان رہیں اور سارا دن اسی سکون کے ساتھ گزاریں۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے شکر گزار ہیں

چھٹا ہفتہ
سینتیسواں دن

آپ جو چاہیں، کر سکتے ہیں

"اگر مجھے کسی شے کی خواہش کا اذن دیا جائے تو میں دولت اور طاقت کی خواہش کبھی نہ کروں بلکہ جس چیز کی طلب کروں وہ ایسی قوت استعداد ہو کہ جو ہر بات کو ممکن بنا دے۔ خوشی بھی کبھی مایوس کر دیتی ہے لیکن ممکن بنا دینے والی قوت میں جو خوشبو، لذت اور مزہ ہے، وہ نرالا ہے۔"

میرا خیال ہے کہ میں اس چیلنج کا اختتام اس سے بہتر طریقے سے نہیں کر سکتا کہ میں آپ کو بتاؤں کہ میں آپ سے بہت خوش ہوں۔ اب آپ جاگ اٹھے ہیں، اپنی طاقت اور صلاحیتوں سے واقف ہو گئے ہیں، اب کبھی بھی آپ پہلے جیسی زندگی نہیں گزاریں گے بلکہ اب آپ کی زندگی میں بے شمار مثبت تبدیلیاں آ گئی ہیں۔

میں آپ سے بہت خوش ہوں اور میں چاہتا ہوں کہ آپ کی خوشیوں اور کامیابیوں کا سلسلہ تمام زندگی جاری رہے۔

یاد رکھیں کہ

آپ ہر کام کر سکتے ہیں۔

آج کا دن

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 51 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
7/23/2015

® SCANNED PDF
اردو کے شکر گزار ہیں

.....ون اپنے میرے کا روا...ں ...ی عہد حیات 1813ء تا 1855ء)

آج آپ کے چیلنج کا آخری دن ہے۔اب سے کچھ گھنٹوں بعد آپ کے 42 دن مکمل ہو جائیں گے، جس مہم سے آپ پچھلے 6 ہفتوں سے گزر رہے ہیں، میرے پاس اس وقت اس سے اچھی اور کوئی سوچ نہیں ہے کہ میں آپ سے کہوں کہ آپ اس بات پر یقین کرلیں کہ آپ ہر کام کر سکتے ہیں۔آپ نے اپنے آپ کو یہ ثابت کر دکھایا ہے کہ آپ نے اپنی زندگی کو مکمل طور پر اپنے بس میں کرلیا ہے۔آپ نے اپنے مقاصد متعین ہیں اور ان پر عمل بھی کیا ہے۔آپ مراقبے اور تصورات کی طاقت کو سمجھ گئے ہیں' آپ یہ بات سمجھ گئے کہ آپ جو کھاتے اور جو ورزش کرتے ہیں، وہ آپ کے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔اپ نے خود کو دنیا کے ساتھ وابستہ کرلیا ہے، جس کائنات میں آپ رہتے ہیں اس کے ساتھ وابستہ کرلیا ہے اور مجھے امید ہے کہ آپ نے اپنی روح کو دریافت کرلیا ہے۔

میں مخلصانہ امید کرتا ہوں کہ آپ آج کے دن کو اختتام کی نظر سے نہیں دیکھیں گے بلکہ اس کی بجائے آج سے آپ کی اس دنیا کی شروعات ہوگی جس میں لامحدود امکانات ہیں، اس سے قطع نظر کہ آپ ماضی میں کن باتوں پر یقین رکھتے ہیں، آپ اب صرف اس بات پر یقین رکھیں کہ آپ کے خواب حقیقت میں بدل جائیں گے۔

حقیقتاً آپ کی بقیہ زندگی کا پہلا دن ہے' جس میں آپ نے لامحدود امکانات ہیں۔

❁

چھٹا ہفتہ
اڑتیسواں دن

احساسِ تشکر

"شکر کا احساس آپ کی مسرت میں حیرت انگیز اضافہ کر دیتا ہے۔"

.....جی۔کے چیسٹرٹن، برطانوی ادیب وفقاد (عہد حیات 1874ء تا 1936ء)

کیا آپ کے ساتھ ایسا ہوا ہے کہ آپ کسی شخص کے کام آئیں اور وہ آپ کا شکریہ ادا کرنے کی بجائے آپ کی کوشش سے بالکل لاتعلق بن جائے اور اسے کوئی اہمیت نہ دے؟ آپ اس سے کیسا محسوس کریں گے؟ آپ کو غصہ آئے گا؟ آپ کو دُکھ پہنچے گا؟ یا آپ مایوس ہوں گے؟ آپ جس انسان کی مدد کرتے ہیں وہ اگر آپ کو اور آپ کی کوشش کو کوئی اہمیت نہیں دیتا تو آپ کو اس بات سے تکلیف پہنچتی ہے۔آپ کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ نے اس شخص کے لیے کچھ نہیں کیا۔

آپ اپنی اور دوسرے لوگوں کی زندگیوں کو غیر اہم نہ سمجھیں بلکہ ان میں چھوٹی چھوٹی خوشیاں تلاش کریں

منفی سوچ کے حامل لوگ اپنی تمام زندگی سوئے ہوئے ہی گزار دیتے ہیں۔وہ کبھی نہیں جاگتے، اپنی زندگی کی حقیقتوں کو نہیں دیکھتے اور نہ ہی اپنے اردگرد کامیابی کے مواقع دیکھتے ہیں۔وہ زندگی کو تجربات کا مجموعہ سمجھتے ہیں اور اس میں نقص تلاش کرتے رہتے ہیں۔اُن کے راستے میں جو بھی عنایت ہوتی ہے وہ اس کے شکر گزار نہیں ہوتے اور اسے نظر انداز کر دیتے ہیں۔وہ کسی کی مدد سے فائدہ نہیں اٹھاتے کیونکہ وہ بڑی خوشیوں کی تلاش میں چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور ان سے لطف اندوز نہیں ہو پاتے۔

جب ہم اپنی ذمہ داری کو قبول نہیں کرتے تو ہم اس کا الزام دوسرے لوگوں کو دیتے ہیں

اس کے ساتھ ساتھ ایسے لوگ اپنے رویے کی وجہ سے اپنی ذات کو محدود کر لیتے ہیں اور کسی قسم کی ذمہ داری قبول نہیں کرتے جس کی وجہ سے وہ اپنے ماحول کا تجزیہ نہیں کرتے اور بے شمار کامیابی کے مواقع سے فائدہ نہیں اٹھا پاتے۔وہ ہمیشہ اپنی ناکامی کا ذمہ دار اپنے ماحول کو ٹھہراتے ہیں۔ان کے پاس جو نعمتیں ہوتی ہیں وہ کبھی بھی ان کا شکر ادا نہیں کرتے' وہ ہمیشہ گلہ شکوہ کرتے رہتے ہیں اور اپنی توجہ اس چیز پر مرکوز رکھتے ہیں جو ان کے پاس نہیں ہوتی۔

آج کے دن میں یہ چاہتا ہوں کہ ہم شکر گزاری کے بارے میں سوچیں اور اس رویے کو اپنائیں۔میں ایسے لوگوں کو جانتا ہوں جو کہ ٹیکسی ڈرائیور اور بیرے کا شکریہ ادا نہیں کرتے کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ ہم نے انہیں پیسے دیئے ہیں اور ہمیں ان کا شکریہ ادا نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ سب ان کی فرض میں شامل ہے۔ایسے لوگ دنیا کو اپنے نقطہ نظر سے دیکھتے ہیں اور جب بھی کسی کا شکریہ ادا کرتے ہیں تو وہ ایسا دل سے نہیں کرتے۔

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہر انسان کی زندگی میں جو چیز کامیابی کے لیے سب سے اہم ہے، وہ یہ ہے کہ اسے سراہا جائے۔

ہم ہمیشہ اسی چیز پر توجہ دیتے ہیں جو کہ ہمارے پاس نہیں ہوتی' جبکہ ہمیں ان چیزوں پر توجہ دینی چاہیے جو کہ ہمارے پاس موجود ہیں اور ہمیں ان تمام چیزوں کے لیے شکر گزار ہونا چاہیے۔

ہم لوگ اکثر خود کو غیر اہم سمجھتے ہیں۔جب دوسرے لوگ بھی ہمیں غیر اہم سمجھنے لگتے ہیں تو ہم بہت برا محسوس کرتے ہیں کہ ہمیں اہمیت نہیں دی جا رہی۔پس آپ کو انتہائی جدوجہد کرنی چاہیے کہ آپ ایسے انسان نہ بنیں جو کہ دوسروں کو اہمیت نہیں دیتے اور ان کی قدر نہیں کرتے۔آپ آج اور اپنی زندگی کے ہر دن انتہائی کوشش کریں کہ آپ اپنی زندگی میں جس شخص سے بھی ملیں تو اس سے بہت اچھے طریقے سے ملیں۔آپ کا تجربہ بہت خوشگوار ہو اور آپ کو جب بھی موقع ملے آپ ان کا شکریہ ادا کریں۔

لوگوں کو بتائیں کہ آپ ان پر توجہ دیتے ہیں اور ان کے لیے فکرمند رہتے ہیں

میں ایسے لوگوں سے بھی ملا ہوں جو دوسروں کو سراہتے نہیں ہیں۔میں گولف کھیلتا تھا تو وہاں پر

ایسے لوگ بھی موجود ہوتے تھے جو کہ صرف اتنا بھی نہیں کہتے تھے کہ "اچھی ضرب لگائی ہے" یا "اچھا کھیلا ہے" وہ کسی کی تعریف کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے تھے۔ایسے لوگ سمجھتے ہیں کہ اگر وہ کسی کی تعریف کریں گے تو وہ کمزور پڑ جائیں گے۔میری تربیت اس طرح سے ہوئی ہے کہ میں ہمیشہ یہ دو الفاظ "شکریہ" اور "مہربانی فرما کر" ہمیشہ استعمال کرتا رہا ہوں اور میرے خیال میں ان دو الفاظ میں بہت جادو کا اثر ہے۔میں جہاں کہیں بھی جاؤں یہ الفاظ ہر جگہ استعمال ہوتے ہیں۔میں آپ سے یہ نہیں کہتا کہ آپ جھوٹ بولیں، کسی کی جھوٹی تعریف کریں یا کسی کا شکریہ ادا کریں اگر وہ اس کا مستحق نہیں ہے لیکن ...

یاد رکھیں کہ

آپ جب بھی کسی کا شکریہ ادا کرتے ہیں تو اس سے اس شخص کی زندگی میں اور آپ کی اپنی زندگی میں بھی خوشگوار تبدیلی آتی ہے۔

آج کے دن

...لوگوں کے چھوٹے چھوٹے کاموں پر بھی شکریہ ادا کریں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_
52 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kordas By Asif Bashir
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
7/23/2015

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلبلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

انہیں بتائیں کہ آپ ان سے واقف ہیں۔ انہیں بتائیں کہ وہ آپ کے لیے اہم ہیں اور آپ نے اُن کے ساتھ بہت اچھا وقت گزارا ہے۔ آپ ہر کسی کے ساتھ اچھا وقت گزارنے کی کوشش کریں۔

الفاظ میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ وہ ہمارے جذبات کو منفی یا مثبت طور پر اثر انداز کر سکیں۔ ہم میں ہر شخص کی یہی خواہش ہوتی ہے کہ اسے سراہا جائے۔ ہم اس سے بہت اچھا محسوس کرتے ہیں۔ ہم لوگوں پر تنقید بھی کی جاتی ہے جس کے ہم مستحق بھی ہوتے ہیں۔ لیکن پھر بھی ہم اس سے اچھا محسوس نہیں کرتے۔ آپ لوگوں کا شکریہ ادا کریں، لوگ بھی آپ کا شکریہ ادا کریں گے۔

کچھ لوگ ہمیشہ ناشکری کرتے رہتے ہیں اور خود کو بدقسمت سمجھتے ہیں۔ ایسے لوگ ہمیشہ دوسرے لوگوں کے ساتھ احتجاج کرتے ہیں اور انہیں قصوروار ٹھہراتے ہیں حالانکہ وہ جو کچھ بھی ہوتے ہیں اپنے رویے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ وہ لوگ اگر چاہیں تو ایک لمحے میں خود کو تبدیل کر سکتے ہیں' لیکن وہ ایسا نہیں کرتے کیونکہ وہ اس رویے کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے کاموں کی ذمہ داری کو قبول نہیں کرتے' جب تک کوئی شخص اپنے غیر ذمہ دارانہ رویے کو قبول نہیں کرتا تب تک وہ اسے تبدیل نہیں کر سکتا۔ اپنی زندگی میں ان تمام چیزوں پر غور کریں جن کے لیے آپ شکر گزار ہو سکتے ہیں: آپ کی دوست، آپ کا ساتھی، آپ کے بچے، آپ کی ملازمت، سورج کی روشنی، آپ کی صحت، اچھے ہمسائے، اچھی غذا، آپ کی گاڑی، یہ تمام چیزیں آپ کے لیے خوشی کا باعث ہیں۔ آپ یہ بات دریافت کریں گے کہ آپ کی زندگی میں اور بھی بہت ساری ایسی چیزیں ہیں جن کے لیے آپ شکر گزار ہو سکتے ہیں اور ان کے بارے میں آپ نے آج سے پہلے کبھی نہیں سوچا ہے۔

چھٹا ہفتہ
انتالیسواں دن

زندگی سے بھرپور انداز سے پیوستگی

"آپ اس دنیا میں محض زندگی بسر کرنے کے لیے نہیں آئے بلکہ آپ اس دنیا کو مزید بہتر، خوشگوار اور خوبصورت بنانے کے لیے آئے ہیں، لہٰذا آپ اپنی بصیرت' روشن امید اور کامیابیوں سے دنیا کو سنواریں۔ اگر آپ نے اس پیغام کو فراموش کر دیا تو آپ خود غریب اور کنگال ہو جائیں گے۔"
..... وڈرو ولسن، امریکی صدر (عہد حیات: 1856ء تا 1924ء)

زندگی سے منسلک ہو جائیں

اگرچہ ہم سب لوگ اپنی زندگی سے اکیلے ہی گزرتے ہیں لیکن ہم تنہائی میں نہیں رہتے، ہم سب لوگ الگ انداز سے زندگی گزارتے ہیں۔ چاہے ہم سب الگ انداز سے زندگی گزارتے ہیں لیکن ہم پھر بھی تمام دنیا سے وابستہ ہیں اور ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ دنیا کے تمام مذاہب کے روحانی استاد صرف ایک ہی حقیقت کے بارے میں بات کرتے ہیں' جس کو مختلف نام دیئے گئے ہیں۔ جن میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا لفظ "خدا" کا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ خدا تعالیٰ کو کائنات کی روح، پیار، اقتدار اعلیٰ اور مشیت ایزدی بھی کہا جاتا ہے۔ مختلف مذاہب سے تعلق رکھنے والے لوگ خدا تعالیٰ کو مختلف ناموں سے پکارتے ہیں لیکن سب لوگ اُسی خدا کو مانتے ہیں۔ یہی ایک حقیقت ہے جس کی بنا پر دنیا کے تمام لوگ ایک دوسرے سے جُڑے ہوئے ہیں۔ پھر بھی بہت سارے لوگوں کا جھکاؤ ایک ہی طرف ہے کہ وہ اس بات پر اصرار کرتے ہیں کہ صرف دنیا میں یہی سچائی ہے جس کو وہ مانتے ہیں' یعنی کہ صرف وہی خدا ہے جس خدا کو وہ

مانتے ہیں۔ تاریخ گواہ ہے کہ اس تصادم کی وجہ سے بہت ساری جنگیں بھی لڑی جا چکی ہیں' لیکن ہر شخص بہت جلد یہ بات قبول کرتا ہے کہ اس طرح لڑائی جھگڑا کرنا درست نہیں ہے۔ یہ صرف ایک ہی غیر فانی حقیقت ہے' ایک ہی سچائی ہے۔ جو کہ ہمیشہ باقی رہی ہے اور ہمیشہ باقی رہے گی۔ چاہے ہم اپنے عقیدے کو مانیں یا پھر دوسرے لوگوں سے اتفاق کریں حقیقت کبھی تبدیل نہیں ہوگی۔ یہ باتیں ہماری سوچ سے بالاتر ہیں۔ یہ ہماری عقل کی ریاضت نہیں ہے کہ کوئی شخص اس حقیقت کو بیان کرے اور بالکل درست منطقی جوابدے' کیونکہ یہ سب باتیں ہمارے جسمانی ضابطہ قانون سے متعلق نہیں ہیں جنہیں ہم اپنے دنیاوی علم کی بناء پر بیان کر دیں۔ یہ باتیں ہمارے علم سے بالاتر ہیں پھر بھی یہ باتیں ہم سب کے تجربے میں آتی ہیں، ہم سب خدا کو مانتے ہیں اور اس بناء پر ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ اس حقیقت کو دنیا کے بہت کم لوگ سمجھ پاتے ہیں کیونکہ ہم دنیا کی سطح پر اپنی جسمانی سلطنت میں رہتے ہیں۔

مراقبہ ہمیں جسمانی طور پر بہت پرسکون کر دیتا ہے پھر آہستہ آہستہ ہمارے ذہن کو ایک نقطے پر روک دیتا ہے جہاں کوئی سوچ نہیں ہوتی۔ تمام روحانی اساتذہ اور صوفیوں کے مطابق یہی ایک نقطہ ہے۔ مراقبے میں جس نکتے پر آ کر ہماری سوچ ٹھہر جاتی ہے، ہم یہاں پر پہنچ کر غیر فانی دنیا کی ایک مختصر جھلک دیکھ سکتے ہیں۔ جب میں نے اس بارے میں پہلی دفعہ سنا تھا تو مجھے اس کی کوئی سمجھ نہیں آئی تھی۔ ایسا نہیں تھا کہ میں نے اسے کوئی بھوت یا جن سمجھا تھا بلکہ میں صرف اس بات کو سمجھ نہیں پایا تھا۔ میرا خیال ہے کہ یہ کسی مافوق الفطرت ہوا میں اُڑنے والی چیزوں کی طرف اشارہ ہے خواہ آپ اس بات پر یقین رکھتے ہیں یا نہیں رکھتے۔ لیکن یہ کچھ ایسا ہی ہے جو کہ ہماری سوچ سے بالاتر ہے۔

اگر ہم مکمل خاموشی میں بغیر حرکت کیے بیٹھیں تو ہم اپنی حقیقت کے بارے میں دریافت کر سکتے ہیں

میں نے 42 دن کے چیلنج کے اس حصے میں اس بات کا تذکرہ اس لیے کیا ہے کیونکہ میں جانتا ہوں کہ ہم سب کا ایک روحانی حصار ہے اور ہم سب اس سے منسلک ہیں' لیکن ہم میں سے بہت

ہی کم لوگ اس کی جھلک دیکھ پائے ہیں۔ آپ کائنات کا ایک حصہ ہیں' جب آپ مر جاتے ہیں تو

میں دو روحانی اساتذہ سے ملا ہوں، وہ فطرتاً مذہبی لوگ نہیں تھے' لیکن وہ مکمل اور قطعی طور پر

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_
53 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

وہ خلیات جن سے ہمارا جسم بنا ہوتا ہے اور تمام زندگی بنتا رہتا ہے، وہ غائب نہیں ہوتے بلکہ وہ کسی نہ کسی صورت میں کائنات میں موجود رہتے ہیں۔ شاید یہ خلیات ہی کسی اور جسم کا حصہ بن جائیں یا پھر ہوا میں اُڑنے لگیں' پس ہم یہ بات بہت واضح طور پر جانتے ہیں کہ سائنسدانوں نے تحقیق سے یہ بات واضح کر دی ہے کہ ہم اپنا جسم نہیں ہیں بلکہ ہماری روح اس جسم میں موجود ہے جو کہ ہماری اصل حقیقت ہے۔

اگر آپ کسی حادثے میں اپنی ٹانگ کھو دیتے ہیں تو پھر بھی آپ پہلے جیسے انسان ہی رہتے ہیں۔ اس سے آپ کا وجود ختم نہیں ہوتا۔ آپ کا ذہن اور آپ کی انا جو کہ آپ کے اندر رہتے ہیں یا آپ کے ذہن کے اندر رہتے ہیں، ان کا کام انسان کی موت کی صورت میں ختم ہوتا ہے۔ اس لیے ہم یہ بات قبول کر سکتے ہیں کہ ہم اپنا ذہن نہیں ہیں۔ پس ''ہم'' اپنا ذہن نہیں ہیں اور نہ ہی اپنا جسم ہیں۔ تاہم ہماری جسمانی زندگی میں ہم اپنی روح، نہ نظر آنے والی طاقت میں رہتے ہیں جو کہ قائم ہے اور ہمیشہ باقی رہے گی۔ جب بچہ دنیا میں سب سے پہلے آنکھیں کھولتا ہے اور بہت پیار سے اپنے والدین سے تعلق قائم کرتا ہے تو اس لمحے اس کے والدین پہلی مرتبہ اس روح کو دیکھتے ہیں اور وہ کبھی بھی مرتی نہیں ہے۔

ہم چونکہ روح کو دیکھ نہیں سکتے اس لیے ہم کسی بھی مافوق الفطرت چیز کی طرح اسے نظر انداز کر دیتے ہیں

ہم لوگ ہر روز روح کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ جب بھی ہم کسی شخص کے ساتھ ہمدردی کرتے ہیں' کسی لمحے بہت خوش ہوتے ہیں یا کسی بھی شخص سے ملتے ہیں تو اس صورت میں ہم روح سے منسلک ہوتے ہیں۔ جب ہم کسی شخص سے ملتے ہیں اور ملتے ہی ہمیں احساس ہوتا ہے کہ وہ شخص بہت اچھا انسان ہے' بہت نرم دل ہے اور اس میں بہت ساری صفات ہیں، ہم اس شخص سے ملتے ہی اس کی روح کو سمجھ جاتے ہیں۔ یہ تمام احساسات روحانی ہوتے ہیں، ان کی بنا پر ہم دنیا سے منسلک ہوتے ہیں اور دوسرے شخص کو جانتے ہیں۔

دوسرے لوگوں سے منسلک تھے۔ ان لوگوں میں بہت زیادہ گرمجوشی، ہمدردی اور عاجزی پائی جاتی تھی۔ وہ مکمل طور پر اپنے اردگرد کی دنیا سے ہم آہنگ تھے، مکمل طور پر پرسکون تھے اور نہ ہی وہ دولت کے پیچھے بھاگتے تھے۔

میرے والد کی جب وفات ہوئی تو وہ اس وقت 52 سال کے تھے اور میں اپنے والد کے بہت زیادہ قریب تھا، جس دن انہوں نے وفات پائی تھی تو انہیں کہیں دور لے جایا گیا۔ آخری رسومات کے مطابق انہیں تابوت میں رکھا گیا اور پھر اگلے دن انہیں واپس گھر لایا گیا اور گھر کے سامنے والے کمرے میں رکھ دیا گیا۔ روایات کے مطابق ہمارے بہت سارے عزیز آئے اور ان کی آخری رسومات ادا کی گئیں۔

میں گھر سے کہیں دور گیا ہوا تھا اور ان کی وفات کے کافی گھنٹوں بعد گھر واپس آیا تھا۔ میں اپنے والد کو دیکھنا نہیں چاہتا تھا کیونکہ میں جانتا تھا کہ یہ چیز میری برداشت سے باہر ہوگی اور میں بہت زیادہ پریشان ہو جاؤں گا۔ اس کے باوجود جب میں اس کمرے میں گیا جہاں میرے والد کو ان کے بہترین کپڑوں میں لٹایا گیا تھا تو مجھے ان کو دیکھتے ہی فوراً یہ احساس ہوا کہ وہ وہاں موجود نہیں ہیں۔ میرے والد وہاں موجود نہیں تھے۔ وہ جا چکے تھے۔ بے شک ان کی زندگی یعنی کہ ان کی روح ان کے جسم سے نکل کر جا چکی تھی' اگر اس بات کو مزید مناسب الفاظ میں بتائیں تو وہ یہ ہے کہ وہ اس وقت وہاں پر موجود نہیں تھے۔ پھر ان کے بارے میں بہت زیادہ تجسس کرنے کی بنا پر مجھے ان کی وفات کے بعد دوسری مرتبہ اس بات کا بہت گہرا احساس ہوا کہ میری زندگی میں موجود ہیں۔ مجھے دوسری مرتبہ ان کی موجودگی کا بہت زیادہ احساس ہوا' میں جن جذبوں پر یقین نہیں رکھتا لیکن میں فطرت کے اس اصول پر یقین رکھتا ہوں کہ روح ہمیشہ باقی رہتی ہے اور یہ کبھی بھی مرتی نہیں ہے۔

لوگ اکثر اپنے روح کے ساتھی کے بارے میں بات کرتے ہیں' کہ وہ کسی شخص سے ملے اور اسی لمحے انہیں اس شخص سے وابستگی کا بہت گہرا احساس ہوا حالانکہ وہ اس شخص کو اس سے پہلے جانتے نہیں تھے۔ یہ تعلق آپ کا دوسرے شخص کی روح سے ہوتا ہے جس کی وجہ سے آپ اس شخص سے ملتے ہی اس کے بارے میں جان لیتے ہیں یعنی آپ کا اس شخص سے روحانی تعلق ہوتا ہے۔ یہ تعلق خوبصورتی، مرتبے اور دولت کی بناء پر نہیں ہوتا بلکہ یہ تعلق آپ اور اس شخص کے درمیان گہری

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

مفاہمت کی بناء پر ہوتا ہے اس تعلق کو کبھی بھی ہم مناسب الفاظ میں بیان نہیں کر سکتے۔ پس آپ اس بارے میں غور کریں کہ آپ کا اپنی فطرت اور روح کے بارے میں جو بھی عقیدہ ہے، یا ابھی تک آپ جو کچھ بھی اس بارے میں جانتے ہیں، آپ نے یہ کبھی بھی نہیں سوچا ہوگا کہ آپ صرف اکیلے ہی ہیں بلکہ ہم سب اپنی روح کے ناتے ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔

آپ سچائی پر یقین کریں یا نہ کریں آپ اس کو تبدیل نہیں کر سکتے

میں یہ بات پہلے بھی لکھ چکا ہوں کہ آپ خواہ خدا پر اور اپنی روح پر یقین رکھیں یا نہ رکھیں، یہ بات سچائی کو بدل نہیں سکتی ہے' اگر آپ ان پر یقین کر لیں گے تو آپ اپنی زندگی سے تعلق کو' جن لوگوں سے آپ ملتے ہیں اُن سے تو تعلق کو، اپنی زندگی کے تجربات کو اور جو اتفاق اور واقعات آپ کی زندگی میں واقع ہوتے ہیں انہیں زیادہ واضح طریقے سے دیکھ سکیں گے۔ اگر آپ خدا پر اور اپنی روح پر یقین نہیں رکھیں گے تو آپ کو اس کا جرمانہ ادا کرنا ہوگا۔ آپ غالباً دنیا کو اور اپنے تجربات کو صحیح طریقے سے نہیں دیکھ پائیں گے لیکن میں آپ سے یہ کہنا چاہتا ہوں کہ آپ ان چیزوں کو کھلے ذہن سے دیکھیں، اپنا ذہن کھلا رکھیں اور روزانہ مراقبے کی مشق کریں اور خود سے سوال کریں اور دنیا کو بتائیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور پھر انہی تجربات کی بناء پر یہ فیصلہ کریں کہ آپ کے لیے کیا کام موزوں رہے گا اور آپ کس طرح سے کامیاب انسان بن جائیں گے۔

اگر ہم جسمانی ورزش کرتے ہیں تو ہم جانتے ہیں کہ ہم جسمانی طور پر صحت مند اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ اگر ہم اچھی اور متوازن غذا کھاتے ہیں تو ہماری صحت اچھی ہوتی ہے ہمارا وزن برقرار رہتا ہے اور ہمارے جسم کی کارکردگی مزید بہتر ہو جاتی ہے۔ یہ آپ کے تصور کی بہت بڑی چھلانگ ہوگی اگر آپ یہ بات تسلیم کریں کہ اگر آپ روزانہ روحانی ورزش کریں گے تو آپ اپنی ذات سے متعلق اور دنیا سے متعلق بہت گہری سچائی کو دریافت کر لیں گے اور اس جادو کا علم اصل میں یہیں سے شروع ہوگا۔

میں اس بات کو تسلی بخش درجے تک نہیں بیان کر سکتا' جس طرح کہ میں کسی پیدائشی اندھے شخص کو رنگوں کے بارے میں بیان نہیں کر سکتا۔ کیونکہ الفاظ سراسر ناکافی ہوتے ہیں' یہ ایک پہیلی ہے جسے کسی بھی سائنسی تجربے کے ذریعے بیان نہیں کیا جا سکتا' کیونکہ یہ ہمارے جسمانی اصول و

قواعد سے ہٹ کر ہے۔ بے شمار لوگ روح کے تصور میں اُلجھ جاتے ہیں۔ پس یہ ایک بھروسے کا عمل ہے۔ یہ کہنا کافی ہے کہ اگر آپ بہت سنجیدگی اور ایمانداری کے ساتھ اس سچائی کی حقیقت کو تلاش کریں تو آپ اس کو دریافت کر لیں گے۔

یاد رکھیں کہ

آپ اس کائنات یا اپنے اردگرد کی دنیا سے الگ نہیں ہیں' آپ اس کا حصہ ہیں۔

آج کے دن

آپ اس بات سے آگاہ ہوں کہ آپ کا اپنی اردگرد کی دنیا سے تعلق ہے، آپ اور یہ دنیا ایک ہے اور آپ اسی کا ایک حصہ ہیں۔

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM .COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kores by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

چھٹا ہفتہ
چالیسواں دن

جفاکش بنئے

"ہر وہ شخص جس میں مشکل حالات جھیلنے کی سکت نہیں اور جفاکشی کی صلاحیت نہیں وہ دنیا کی خوشی اور آرام حاصل نہیں کر سکے گا۔"

.....یہودی کہاوت

جب میری والدہ کی عمر 80 سال تھی تو ان کے دل کا آپریشن ہوا تھا' وہ قدرتی طور پر اپنے آپریشن کی وجہ سے پریشان تھیں۔ میں جب بھی ان سے ملنے کے لیے ہسپتال جاتا تھا تو میری یہی کوشش ہوتی تھی کہ میں ان کی حوصلہ افزائی کروں اور ایسے الفاظ استعمال کروں جن کی وجہ سے وہ پُرسکون ہو جائیں، جب بھی میں ان سے مل کر واپس آ رہا ہوتا تھا تو میں اُن سے یہی کہتا تھا کہ آپ فکر نہ کریں کیونکہ میں جانتا ہوں کہ آپ ایک مضبوط انسان ہیں۔ ہم اس بارے میں بات کر کے اکثر ہنسا کرتے تھے لیکن میں ہمیشہ یہی کوشش کرتا تھا کہ یہ بات اُن کو ذہن نشین ہو جائے کہ وہ ایک مضبوط اور مطمئن انسان ہیں۔ میں اُن کے آپریشن سے ایک رات پہلے اُن کے پاس گیا اور اُنہیں کہا کہ اب ہم کل ملیں گے۔

میری والدہ کا آپریشن اُمید کے مطابق بہت کامیاب ہوا تھا اور اس کے بعد انہیں واپس کمرے میں منتقل کر دیا گیا تھا۔ جب میں انہیں ملنے گیا تو وہ کچھ شکستہ حال میں تھیں اور بستر پر لیٹی ہوئی تھیں کیونکہ ان کا بہت بڑا آپریشن ہوا تھا۔ میں نے ان سے کہ کہ آپ پہلے سے بہت اچھی اور بہتر لگ رہی ہیں۔ انہوں نے میری طرف دیکھا اور کہا کہ "روبن" میں ایک بہت ہی مضبوط انسان ہوں اور پھر وہ ہنسنے لگیں۔ انہوں نے اگلے کچھ مہینوں تک اس جملے کو اپنا لیا وہ جب بھی پریشان ہوتی تھیں تو میری طرف دیکھ کر ہنستی تھیں جیسے کہ وہ کہہ رہی ہوں کہ میں ایک مضبوط اور بلند حوصلے والی انسان ہوں۔ یہ ایک ایسا جملہ تھا کہ وہ جب بھی پریشان ہوتیں تھیں تو یہ جملہ اُن کی

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

بہت زیادہ حوصلہ افزائی کرتا تھا۔

حقیقت یہ ہے کہ ہم رحم دلی، ہمدردی، پیار اور سختی سے دور نہیں بھاگ سکتے۔ یہ تمام چیزیں ہماری زندگی کا حصہ ہیں۔ 42 دن کے چیلنج میں بھی یہی تمام باتیں مثالوں کے ساتھ بیان کی گئی ہیں۔

ہر کسی شخص کی زندگی میں دُکھ کے مختلف اسباب ہوتے ہیں، ہم میں سے اکثر لوگ کسی نہ کسی پریشانی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایک شخص کی تکلیف دوسروں کے لیے بھی اُلجھن کا باعث ہوتی ہے لیکن آپ کی کامیابی کا تقاضا ہے کہ آپ وقتی طور پر سختی کو برداشت کریں تا کہ آپ کامیابی حاصل کر سکیں۔ کامیابی کے راستے میں بعض اوقات مشکلات کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ بعض لوگ اس وقتی پریشانی سے گھبرا جاتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ اپنا مقصد ادھورا چھوڑ دیں اور بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ آپ کو یہ خیال کرنا چاہیے کہ آپ ایک مضبوط انسان ہیں اور اپنا مقصد بہت آسانی سے پورا کر لیں گے۔ آپ کے لیے کوئی کام بھی کرنا مشکل نہیں ہے۔

آپ کی سختی برداشت کرنے کی قابلیت آپ کے تصور سے کہیں زیادہ ہے' آپ اپنی سوچ سے بھی زیادہ مضبوط انسان ہیں اس کا پتا آپ کو تب چلتا ہے جب آپ پہلی دفعہ کسی رکاوٹ کا سامنا کرتے ہیں اور اپنا کام نہیں چھوڑتے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ آپ 42 دن کے چیلنج میں کئی دفعہ بھکاوے میں آئے ہوں گے اور آپ نے سوچا ہوگا کہ آپ اسے ادھورا چھوڑ دیں۔ جب ہم اپنا کام ادھورا چھوڑ دیتے ہیں تو وقتی طور پر ہمیں خوشی ہوتی ہے لیکن بعد میں ہم بہت پچھتاتے ہیں کہ ہم اپنا کام مکمل کر لیتے۔ یہ دنیا کا بہت آسان کام ہوتا ہے کہ ہم کام نہ کرنے کے کئی بہانے ڈھونڈ لیتے ہیں اور اپنا کام ادھورا چھوڑ دیتے ہیں۔

اگر آپ اپنا کام کسی بھی بھکاوے میں آ کر چھوڑتے نہیں ہیں تو ہر دفعہ آپ کا ذہن پہلے سے زیادہ مضبوط ہو جاتا ہے اور آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس طرح سے ہر دفعہ آپ کا ذاتی تصور پہلے سے مثبت اور بہتر سے بہتر ہوتا جاتا ہے۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONE URDU FORUM . COM

ہمیشہ طاقت ور بنیں

میرا ایک 30 سال پرانا دوست ہے۔ ایک دن اس نے مجھے بتایا کہ جب وہ سکول پڑھتا تھا تو تب اس نے فیصلہ کیا تھا کہ وہ اپنی تمام زندگی صحت مندی سے گزارے گا اور ہمیشہ اپنی صحت کا خیال رکھے گا۔ اس نے اپنا یہ مقصد بتایا کہ وہ اس دن کے بعد سے روزانہ 50 دفعہ اٹھک بیٹھک کرے گا اور 50 دفعہ ڈنڈ پیلے گا۔ اب وہ پچاس سال کا ہو گیا ہے لیکن اس کی جسمانی ساخت ابھی بھی پچیس سال کے نوجوانوں جیسی ہے۔

ان تیس سالوں میں ایسا بہت کم ہوا ہے کہ اس نے کسی دن کسی وجہ سے ورزش نہ کی ہو۔ ایک دن میں نے اپنے اس دوست سے پوچھا کہ کیا تمہیں روزانہ باقاعدگی سے ورزش کرنا آسان کام لگتا ہے؟ اس نے جواب دیا کہ نہیں یہ ایک مشکل کام ہے۔ اس نے بتایا کہ وہ جب بھی تھک جاتا ہے یا کسی وجہ سے دفتر سے دیر سے واپس آتا ہے تو وہ آخری کام یہی کرنا چاہتا ہے کہ وہ اپنی معمول کی ورزش کرے۔ اور وہ اس بات پر بہت فخر محسوس کرتا ہے کہ وہ سالوں سے اس معمول پر عمل کر رہا ہے۔ جب منفی سوچ آپ پر حاوی ہونے لگے تو آپ ہمت نہ ہاریں اور اپنا کام ادھورا نہ چھوڑیں۔

آپ کو اس بات پر بہت فخر محسوس ہوتا ہوگا کہ آپ نے کامیابی کا کتنا لمبا سفر طے کیا ہے اور یہ سب اتفاق سے نہیں ہوا بلکہ آپ کی کوششوں سے ہوا ہے۔ آپ نے یہ ذمہ داری لی تھی کہ آپ خود اپنی کامیابی کا نقشہ بنائیں گے اور اس پر عمل کریں گے۔ اس کامیابی کے سفر میں آپ نے بہت ہمت اور مضبوطی سے ہر رکاوٹ کا سامنا کیا ہے۔

مجھے اپنی ناکامی کی صورت میں بھی کبھی اس بات کا پچھتاوا نہیں ہوا کہ میں نے صحیح راستہ نہیں اپنایا بلکہ مجھے اس بات کا کبھی کبھار افسوس ہوتا ہے کہ میں نے اپنا کام ادھورا چھوڑ دیا تھا۔ اب میں نے اس بات کو تسلیم کیا ہے کہ کامیابی کا راز صرف اس بات میں ہے کہ آپ عمل کریں اور کبھی بھی

یاد رکھیں کہ

مضبوطی ایک ذہنی کیفیت کا نام ہے اور آپ ذہنی طور پر اتنے مضبوط ہیں کہ آپ اس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔

آج کے دن

آپ کو جن مشکلات کا بھی سامنا کرنا ہے آپ یہ یقین رکھیں کہ آپ کامیابی سے انہیں عبور کر لیں گے۔

❁

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 55 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

سی سی کام لو مسئل نہ بھیں اور کسی بات سے خوفزدہ نہ ہوں۔ میری والدہ ملی اور بہت ساری مثالیں میرے سامنے ہیں کہ اگر آپ ہمت کریں اور مضبوط انسان بنیں تو آپ یقیناً کامیابی سے ہمکنار ہوں گے۔

چھٹا ہفتہ
اکتالیسواں دن

پریشان نہ ہوں

"قابل رحم ہے وہ شخص جسے اپنے خیالات، تصورات اور عقائد پر یقین کی بجائے شک و شبہ ہے۔ خوف اور پریشانی کے باعث ہماری تخلیقی صلاحیتیں تلف ہو جاتی ہیں۔ لہٰذا یقین اور اعتماد کا عنصر اپنی ذات میں پیدا کیجئے اور پریشان نہ ہوں۔"

.....نامعلوم دانشور

میرا سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا جملہ یہ ہے کہ "فکر مت کریں۔" میں ہمیشہ اپنے آپ سے اور دوسرے لوگوں سے یہی کہتا ہوں کہ فکر نہ کریں۔ فکر کرنے سے ہمارا کوئی کام نہیں ہوتا۔ فکر ہمارے کاموں کو اور ان کے نتیجے کو بہتر نہیں کرتی۔ فکر کرنا کسی حد تک قدرتی فعل ہے اور یہ تشویش کا ایک حصہ ہے۔ یہ ایک ایسا خیال ہے جو کہ ہمارے ذہن میں داخل ہو جائے تو ذہن کے اندر ہی گھومتا رہتا ہے اور ہم بار بار اس کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہماری طاقت ختم ہو جاتی ہے، ہم کمزور پڑ جاتے ہیں اور مستقبل کے لیے فکرمند ہو جاتے ہیں۔ خوف اور فکر کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ اگر ہم کسی بات کے بارے میں بہت زیادہ فکرمند ہو جاتے ہیں تو ہمارا یہ فکر خوف میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہ ہماری صحت کے لیے بہت نقصان دہ ہے، اس کی وجہ سے ہماری قابلیت کم ہو جاتی ہے ہم اپنے اردگرد کے ماحول سے لطف اندوز نہیں ہو پاتے۔ چائے، کافی، الکوحل اور سگریٹ بدترین چیزیں ہیں۔ ان چیزوں سے ہم کمزور پڑ جاتے ہیں اور بیمار ہو جاتے ہیں۔ ہم وقت سے پہلے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ اس لیے فکر اچھی کیفیت نہیں ہے ہمیں اس سے بچنے کی پوری کوشش کرنی چاہیے۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

ہم جن باتوں سے خوفزدہ ہوتے ہیں ان میں سے 99 فیصد واقع نہیں ہوتیں

وہ کیا باتیں ہیں جن سے آپ خوفزدہ رہتے ہیں؟ شاید ہم سب کا یہ خیال ہے کہ ہم کسی نہ کسی چیز سے خوفزدہ رہتے ہیں یا تشویش میں مبتلا ہیں۔ اگر اس بات کا گہرائی سے مطالعہ کیا جائے تو میرا خیال ہے کہ ہم سب لوگوں کے بہت سارے خوف مشترک ہیں۔ ہمیں اس بات کا خوف ہوتا ہے کہ ہمیں نظر انداز نہ کیا جائے، ہم اکیلے نہ رہ جائیں، ہم خوش نہ ہوں، ہم بیمار نہ ہوں، ہم غربت سے خوفزدہ رہتے ہیں، ذہنی بیماری سے خوفزدہ رہتے ہیں، مجرموں سے خوفزدہ رہتے ہیں، ہم ٹھکرائے جانے سے خوفزدہ رہتے ہیں، ملازمت کھو دینے سے خوفزدہ رہتے ہیں، اس بات سے خوفزدہ رہتے ہیں کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ لوگ ہمارے ساتھ گرمجوشی سے پیش نہ آئیں، ہمیں خوش آمدید نہ کہیں اور سب سے بڑھ کر جو خوف ہم سب لوگوں پر سوار ہوتا ہے وہ موت کا خوف ہے۔ مجھے یقین ہے کہ بے شمار لوگ ان خوفوں کے علاوہ بھی کسی خوف میں مبتلا ہوں گے۔ مضحکہ خیز بات یہ ہے کہ ہم جن چیزوں سے خوفزدہ ہوتے ہیں، ان میں سے 99 فیصد واقع نہیں ہوتیں یہ خوف صرف خیالی ہوتے ہیں اور اس سے زیادہ مضحکہ خیز بات یہ ہے کہ ہم جن باتوں سے خوفزدہ ہوتے ہیں اگر ہم ان میں سے کسی صورتحال سے دوچار ہوں تو ہم باآسانی اس کا سامنا کر لیتے ہیں۔

آپ جن چیزوں سے خوفزدہ ہوتے ہیں اگر آپ کو ان کا سامنا کرنا پڑے تو آپ اس بات سے واقف ہوتے ہیں کہ آپ اندرونی طور پر بہت طاقتور ہو جاتے ہیں اور ان چیزوں کا بہت آسانی سے سامنا کر لیتے ہیں اور کوئی نہ کوئی تدبیر کر لیتے ہیں۔

آپ جن چیزوں سے خوفزدہ ہیں اگر ان میں سے کوئی چیز واقع ہو تو میرا آپ سے وعدہ ہے کہ آپ پر وہ ہرگز حاوی نہیں ہوگی اور آپ بہت ہمت سے اس کا سامنا کریں گے۔ آپ کھڑے ہو کر اپنی بہترین قابلیت کے مطابق اس کا سامنا کریں گے۔ آپ مزید آگے بڑھیں گے۔ بہت سارے لوگ بہت ہمت سے اپنے خوفوں کا سامنا کرتے ہیں اور پھر انہیں حیرت ہوتی ہے کہ وہ بہت معمولی بات سے خوفزدہ ہیں جس پر انہوں نے بہت آسانی سے قابو پا لیا ہے۔

اپنے خوفوں کو دوبارہ سے تشکیل دیں

آپ اپنے خوفوں پر کیسے قابو پا سکتے ہیں۔ آپ کا خوف جو کچھ بھی ہو آپ کو چاہیے کہ سب

سے پہلے اسے دوبارہ تشکیل دیں۔ سب سے پہلے آپ نے اپنے خوف کو ذہن میں تشکیل دیا تھا پھر آپ اس کے بارے میں مسلسل سوچتے رہے اور سوچ سوچ کر آپ نے اسے ایک بڑی حقیقت سمجھ لیا جس سے اب آپ بچنا چاہتے ہیں۔ آپ نے شاید ایسا سوچے سمجھے بغیر کیا ہے اس لیے اب آپ کو ضرورت ہے کہ اسے دوبارہ سے تشکیل دیں۔ سب سے پہلے ہمیں اس بات کی تفتیش کرنی چاہیے کہ ہمارے ذہن میں خوف کس بات کی وجہ سے آیا ہے۔

شاید آپ کو بچپن میں یہ بتایا گیا ہو کہ اگر آپ کو بڑے ہو کر ملازمت نہیں ملے گی تو آپ کے پاس اپنا گھر نہیں ہوگا اور آپ اکیلے رہ جائیں گے۔ آپ کو شاید یہ بھی بتایا گیا ہو کہ اس طرح سے آپ کو کوئی پسند نہیں کرے گا اور آپ سے شادی نہیں کرے گا۔ ایسی منفی سوچیں ہماری ذات کے متعلق اور ہمارے مستقبل سے متعلق ہمیں کئی سال پہلے بتائی جاتی ہیں جو کہ ہمارے لیے تشویش کا باعث بنتی ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم ان کی وجہ سے ہر وقت فکرمند رہتے ہیں اور سوچتے رہتے ہیں۔ جن چیزوں پر آپ کا کوئی بس نہیں ہے انہیں اپنے ذہن میں نہ جگہ دیں۔

آپ کو اگر بچپن میں ایسا بتایا گیا ہے کہ آپ کو کوئی پسند نہیں کرے گا اور یہ بات آپ کے ذہن میں بیٹھ گئی ہے تو پھر آپ جو بھی نیا رشتہ بنانے لگتے ہیں تو آپ کے ذہن میں یہ بات آ جاتی ہے اور آپ اس شک میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ شاید یہ شخص مجھے پسند نہ کرے یا مجھے چھوڑ دے۔

اس کی وجہ سے آپ اپنی سوچ کے مطابق ہی ردعمل کرتے ہیں اور آپ کی منفی سوچ کی وجہ سے آپ کے دوسرے شخص سے تعلقات ختم ہو جاتے ہیں۔

اپنے خوف دوبارہ سے تشکیل کریں اور ان کی جگہ سمجھداری اور مثبت سوچ کو دیں۔ ہم منفی سوچ اور عقیدے کو دوبارہ سے تشکیل کر سکتے ہیں اور اس کی جگہ مثبت سوچ کو دے سکتے ہیں۔ ہم کسی

جائیں، ان لوگوں سے گفتگو کریں جو اس صورتحال سے دوچار ہیں، ان کی زندگیوں کی کہانی پڑھیں۔ آپ جن چیزوں سے بھی خوفزدہ ہیں کوئی نہ کوئی شخص اس سے دوچار ہوا ہوگا اور اس سے باہر نکل آیا ہوگا۔ آپ ان چیزوں کے بارے میں جتنا زیادہ جانتے جائیں گے آپ کی خود اعتمادی میں اتنا زیادہ اضافہ ہوتا جائے گا اور آپ کا خوف دور ہوتا جائے گا۔

میں اکثر مذاق میں یہ بات کرتا ہوں کہ میں بلندی سے خوفزدہ نہیں ہوتا بلکہ میں اس بات سے خوفزدہ ہوتا ہوں کہ میں بلندی سے نیچے نہ گر جاؤں۔ میں اس بات کے مواقع ڈھونڈتا رہتا ہوں کہ میں اپنے خوف کو دوبارہ سے تشکیل دوں۔ اگر میں بلندی سے خوفزدہ ہوں گا تو میں ان لوگوں سے گفتگو کروں گا جو کہ عمارت کے باہر کی طرف کام کرتے ہیں یا جو لوگ پہاڑوں پر چڑھتے ہیں ان لوگوں سے بات چیت کروں گا۔ حتیٰ کہ میں چھوٹی چٹانوں پر چڑھنے کی کوشش کروں گا اور پھر مجھے پتا چلے گا کہ میرا خوف احمقانہ ہے جس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ پھر میں یہ بات ایمانداری سے کہہ سکوں گا کہ میں نے اپنے خوف کو پس پشت ڈال دیا ہے اور میں اس کی حقیقت سے واقف ہو گیا ہوں۔

اپنے نامعقول خوفوں سے آگاہ ہو جائیں

جیسے کہ آپ 42 دن کا چیلنج مکمل کرنے جا رہے ہیں، میں یہ چاہوں گا کہ آپ اب اُن چیزوں کے بارے میں سوچیں جن کی وجہ سے آپ اپنے اور اپنے مستقبل کے لیے پریشان ہیں۔ آپ اس بات سے واقف ہوں گے کہ کچھ خوف معقول ہیں جو کہ تین وجوہات پر مبنی ہیں۔ مثلاً

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 56 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kors By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

نصیحت یہ ہے کہ آپ اپنے خوفوں کا سامنا کریں اور جس چیز سے آپ خوفزدہ ہیں اس کا تجربہ کریں اور اسے واقع ہونے دیں پھر آپ کو یہ بات معلوم ہو جائے گی کہ یہ بات اتنی بری نہیں ہے۔ آپ بلاوجہ اس سے خوفزدہ ہو رہے تھے۔

آپ کو یہ بات پتا چلے گی کہ اس خوف کی کوئی حقیقت نہیں ہے بلکہ یہ صرف آپ کی سوچ یا ذہنی کیفیت تھی۔ میں آپ کو یہ مشورہ نہیں دے رہا کہ اگر آپ کو بس کے نیچے آنے کا خوف ہے تو آپ جائیں اور بس کے نیچے آ جائیں۔ یہ بات انتہائی احمقانہ ہے۔ میرا یہ عقیدہ ہے کہ اگر آپ غربت، ترک کیے جانے، تنہائی، سرطان یا اس قسم کے کسی بھی خوف میں مبتلا ہیں تو آپ کو ان کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنی چاہیے۔ ان کے واقع ہونے کے امکانات کے بارے میں

یاد رکھیں کہ

فکر کرنے سے کوئی مسئلہ حل نہیں ہوتا، آپ جب بھی فکرمند ہوں تو خود سے یہی بات کہیں کہ آپ کی فکر دور ہو جائے گی۔

آج کے دن

اپنے خوفوں کا تجزیہ کریں اور اگر ان کی تائید کرنے کی کوئی شہادت نہیں ملتی تو ان کو دوبارہ سے تشکیل دیں اور ان کی جگہ مثبت سوچ کو دیں۔

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے شکر گزار ہیں

چھٹا ہفتہ
بیالیسواں دن

قوت

"ہم میں سے زیادہ طاقتور وہ شخص ہے جس کو اپنی ذات پر مکمل اختیار حاصل ہے۔"

.....سینیکا، رومی فلاسفر اور سیاستدان (عہد حیات: 65 تا 5 قبل از مسیح)

جیسے کہ یہ 42 دن کا چیلنج ختم ہونے والا ہے، مجھے پورا یقین ہے کہ اس چیلنج کے دوران آپ مختلف جذبات سے گزرے ہوں گے اور آپ نے اس سے بہت کچھ سیکھا ہوگا اور آپ اس سیکھے ہوئے سبق سے مستقبل میں بہت فائدہ اٹھائیں گے۔

ذاتی عزم

آپ نے اس چیلنج میں ہر روز اپنی ذات میں پکا ارادہ کیا ہوگا کہ آپ اس ہدف پر بھرپور طریقے سے عمل کریں گے۔ آپ نے شعوری کوشش کی ہوگی کہ اس چیلنج کی شرائط پر عمل کر کے اپنے خوابوں کو حقیقت میں بدل ڈالیں۔ ہر لمحے آپ کے پاس یہ چناؤ تھا کہ آپ اس چیلنج کو مکمل کر لیں یا ادھورا چھوڑ دیں یا پھر اسے ادھورا چھوڑنے کا کوئی بہانہ ڈھونڈ لیں۔ آپ کا فیصلہ مکمل طور پر آپ کے اپنے اختیار میں تھا اور آپ کو پوری طاقت حاصل تھی۔ آپ اس پر عمل کریں یا نہ کریں۔ ہم اکثر طاقت کا غلط مطلب لیتے ہیں اور اسے جسمانی طاقت اور ذہنی طاقت تک محدود سمجھتے ہیں۔ جبکہ ہماری ذاتی طاقت میں یہ چیز شامل ہے کہ ہمیں اس قابل ہونا چاہیے کہ ہمارے خیالات اور عمل ہمارے بس میں ہوں اور ہم اپنی زندگی کی ذمہ داریاں اٹھانے کے قابل ہوں۔ ہم جتنی زیادہ ذمہ داریاں اٹھائیں گے اور خود کو اپنے بس میں رکھیں گے، اتنا ہی زیادہ ہمیں اپنی طاقت کا اندازہ ہوگا۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے شکر گزار ہیں

ہمیشہ خود مختار سوچ رکھیں اور اپنا ہر کام خود کرنے کی عادت ڈالیں

بے شمار لوگ ایسے ہوتے ہیں جو کہ ہر کام کے لیے دوسرے لوگوں پر بھروسہ کرتے ہیں، مختصر طور پر یہ کہ ایسے لوگ ہر کام دوسرے لوگوں کے کہنے کے مطابق کرتے ہیں جیسے کہ وہ خود نہیں جانتے کہ انہیں کیا کرنا ہے۔ یہ عادت انسان میں تب بنتی ہے جب بچپن میں ہی اس کے والدین اس کا ہر کام خود کرتے ہیں، اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بچے یہ نہیں سیکھ پاتے کہ انہیں خود سے تمام کام کیسے کرنے ہیں۔ ایک عام سی مثال ہم کھانا پکانے کی لے سکتے ہیں۔ میں بے شمار ایسے لوگوں سے ملا ہوں جنہیں کھانا پکانا نہیں آتا۔ انہوں نے کبھی یہ سیکھنے کی کوشش ہی نہیں کی ہوتی اور جب ان سے اس بارے میں پوچھا جائے تو وہ کہتے ہیں کہ انہیں کھانا پکانا نہیں آتا۔ اس کے نتیجے میں وہ دوسرے لوگوں کا آسرا ڈھونڈتے ہیں کہ وہ انہیں کھانا پکا کر دیں یا پھر وہ کھانے کے لیے بھی کسی ریستوران میں جاتے ہیں یا مارکیٹ میں جاتے ہیں تاکہ انہیں کھانا مل سکے۔ ظاہر ہے کہ کھانا پکانا ایک سادی مثال ہے۔ لیکن اگر آپ اس طرح سے دوسرے لوگوں پر بھروسا کرنے کے طریقے کا

مثال لیں جو کہ یہ کہہ دیتا ہے کہ اسے کھانا پکانا نہیں آتا۔ وہ کھانا پکانا سیکھ سکتا ہے، رات کو کھانے کی تربیت لے سکتا ہے یا بازار سے ایسی ویڈیو خرید سکتا ہے جس میں پکانے کا طریقہ سکھایا جاتا ہے۔ بازار میں کھانا پکانا سکھانے کی کتابیں بھی عام ملتی ہیں جن کے ذریعے کھانا پکانا سیکھا جا سکتا ہے لیکن اس شخص کے لیے یہ بات کوئی اہمیت نہیں رکھتی وہ اصل میں یہ سیکھنا ہی نہیں چاہتا جس کے لیے وہ بہانے ڈھونڈ لیتا ہے۔

آپ زندگی کیسے گزارتے ہیں، یہ بات آپ کے اپنے اختیار میں ہے

یہ ہماری اپنی پسند ہوتی ہے کہ ہم اپنا ہر دن کیسے گزارتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ اپنے مقصد پر توجہ مرکوز رکھیں اور اس کے لیے روزانہ جدوجہد کریں۔ میں بہت افسوس کے ساتھ یہ بات کہوں گا اور یہ زندگی کی حقیقت یہی ہے کہ اکثر لوگ آسان راستے کا انتخاب کرتے ہیں اور اپنا کام ادھورا چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ آسان طریقہ ہے کہ آپ مشکل راستے کو چھوڑ کر آسان راستے کا انتخاب کریں۔ پس اگر آپ کے پاس یہ انتخاب ہوتا ہے کہ آپ صبح چھ بجے بستر سے اٹھیں اور اپنے دن

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 57 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kotas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

جائزہ لیں تو آپ کو پورا اس بات کا علم ہو جائے گا کہ لوگ کیوں زندگی کے سادہ پہلوؤں کو بھی ناممکن مشکل سمجھ لیتے ہیں۔ اگر ہم اس طرح کی چھوٹی چھوٹی باتوں پر توجہ دیں تو مستقبل میں ہم بڑی مشکلات کا با آسانی سامنا کر سکتے ہیں۔

طاقت آپ کی ہمت و حوصلے کی پیمائش نہیں ہے بلکہ یہ ہماری قوت ارادی اور ذاتی ضبط کو ظاہر کرتی ہے۔ جس طرح سے کوئی بچہ بھی سب سے پہلے بھاگنا نہیں سیکھتا بلکہ پہلے بیٹھنا اور آہستہ آہستہ چلنا سیکھتا ہے، اسی طرح ہم لوگ اپنی زندگیوں میں پہلے دوسرے لوگوں کا سہارا لیتے ہیں اور جب ہم کچھ طاقت ور ہو جاتے ہیں تو پھر ہم خود پر بھروسا کرتے ہیں اور اپنے تمام کام خود کرتے ہیں اور یہی ہماری اصل میں طاقتور ہونے کی نشانی ہوتی ہے۔ یہ بات اہم ہے کہ ہماری ایک سوچ ہونی چاہیے نہ کہ ہم ہر بات میں دوسروں کی تائید کریں۔ دوسرے لوگوں کے نظریے پر عمل کرنے کی بجائے ہماری ایک آزادانہ سوچ اور رائے ہونی چاہیے۔

جب ہم کسی چیز کے بارے میں سوچتے ہیں تو ہماری سوچ کے نتیجے میں دوسرا خیال جو ہمارے ذہن میں آتا ہے وہ یہ ہوتا ہے کہ ''کیا مجھے اپنی سوچ، عمل میں بدلنی چاہیے''؟ اس کا جواب یقیناً ہاں میں ہی ہوگا لیکن ہم میں سے کتنے ایسے لوگ ہیں جو کہ اپنی سوچ کو عمل میں تبدیل کرتے ہیں۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ اُن کا کام بغیر عمل کیے ہی ہو جائے گا، یہ سوچ بالکل غلط ہے۔ اسی شخص کی

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فورم کے شکر گزار ہیں

ہم اپنی ذاتی طاقت کی بناء پر ہی کوئی بھی کام سرانجام دیتے ہیں

کسی بھی کام کو کرنے کے لیے آپ کا ارادہ جتنا زیادہ مضبوط ہوگا اور آپ اپنی سوچ کو عمل میں تبدیل کریں گے، آپ اتنی ہی زیادہ کامیابیاں حاصل کریں گے اور اتنی ہی جلدی کامیاب ہوں گے۔ جیسے ہی آپ میں یہ تبدیلی آتی جائے گی، آپ کی قوت ارادی میں اضافہ ہوتا جائے گا اس اضافے سے آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوگا اور اس کے نتیجے میں آپ کی قوت ارادی اور طاقت میں مزید اضافہ ہوتا جائے گا جس کے نتیجے میں آپ کی مثبت سوچ اور کارکردگی بھی بہتر ہو جائے گی۔ اس کے برعکس جب آپ اپنے مقصد کے لیے جدوجہد نہیں کرتے اور عمل نہ کرنے کے بہانے ڈھونڈتے رہتے ہیں، اس سے آپ کی خود اعتمادی میں کمی آتی جاتی ہے اور آپ کی طاقت بھی بہت ہی کم ہو جاتی ہے۔ آپ کا اپنی ذات سے یقین اور اعتماد بہت کم ہو جاتا ہے آپ ہر کام کے لیے دوسروں کے سہارے ڈھونڈتے رہتے ہیں کہ وہ آپ کا مقصد حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرے اور آپ کو بتائے کہ آپ قابل قدر ہیں۔ بالآخر آپ خود کو غیر اہم اور کمزور محسوس کرنے لگ جاتے ہیں۔ میرا مقصد ان تمام باتوں سے آپ کو پریشان کرنا نہیں ہے اور ویسے بھی میں یہ بات جانتا ہوں کہ آپ کی طاقت اور قوت ارادی میں اضافہ ہو رہا ہے۔ آپ اپنے مقصد سے قریب تر ہوتے جا رہے ہیں لیکن میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ اس بات سے واقف ہوں کہ کیا آپ واقعی ترقی کر رہے ہیں یا پھر آپ اپنے مقصد کی مخالف سمت جا رہے ہیں۔

اپنی مثبت سوچ کو مثبت عمل میں تبدیل کریں، اس سے آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوگا اور آپ کے اس احساس میں اضافہ ہوگا کہ آپ بہت طاقتور انسان ہیں۔

آپ اپنے آپ سے ایسا برتاؤ کریں جیسے کہ آپ اپنے بہترین دوست ہیں

کیا آپ خود کو پسند کرتے ہیں؟ یہ سوال شاید آپ کو اس چیلنج میں اجنبی لگے گا لیکن یہ سوال بہت اہم ہے۔ اس سے یہ پتا چلے گا کہ آپ اپنے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں، اس بات کا اثر آپ کی قابلیت اور کامیابی کی سطح پر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کا اپنی ذات سے متعلق تصور اچھا ہے تو آپ اپنے بارے میں مثبت

سوچیں گے، مثبت محسوس کریں گے اور مثبت گفتگو کریں گے۔ یہ تمام باتیں آپ کی پسند پر اثر انداز ہوتی ہیں کہ آپ کس کام کا انتخاب کرتے ہیں۔ اگر آپ کا ذاتی تصور مثبت ہے تو آپ یہ خیال کریں گے کہ آپ اس قابل ہیں کہ آپ کامیابی حاصل کر سکیں اور آپ اس کامیابی کے مستحق ہیں۔ اس طرح سے آپ کی کارکردگی میں اضافہ ہوگا۔ اگر آپ کا ذاتی تصور منفی ہے تو آپ اپنے آپ کو یہی بتائیں گے کہ آپ غالباً ناکام ہوں گے اور اس کے نتیجے میں آپ کو ناکامی کا سامنا کرنا پڑے گا۔

اپنے آپ کو اپنا بہترین دوست سمجھیں اور اپنے بارے میں ایسے سوچیں اور اپنے ساتھ ایسا رویہ اپنائیں جیسا کہ آپ اپنے بہترین دوست کے ساتھ اپناتے ہیں اور اس کی رفاقت میں بہت لطف اٹھاتے ہیں۔

پس یہ بات بہت آسان ہے کہ آپ خود کے ساتھ اپنے بہترین دوست جیسا برتاؤ کریں۔ اگر آپ خوبیوں سے اور اپنی ذات کے مختلف پہلوؤں سے واقف ہیں تو آپ کو اس بات کا علم ہوگا کہ وہ کونسی خوبیاں ہیں جو اگر آپ خود میں دوسرے شخص کی نظر سے دیکھیں تو آپ انہیں ناپسند کریں گے۔ اس طرح سے آپ پہلے شعوری طور پر اپنی سوچ کو تبدیل کریں گے اور پھر اپنے عمل کو تبدیل کریں گے۔

یہ حقیقتاً ایک آسان کام ہے۔ یہ بہت آسان کام نہیں ہے کہ آپ اپنی تمام زندگی کی پرانی عادات کو تبدیل کریں لیکن یہ بہت مشکل کام بھی نہیں ہے، آپ یہ کام تھوڑی سی کوشش سے کر سکتے ہیں۔

آپ کی ذاتی طاقت جو کہ آپ کو اس قابل بناتی ہے کہ آپ ایک مکمل اور کامیاب انسان بن جائیں، یہ آپ کو سکھائی نہیں جاتی بلکہ یہ آپ کے اندر قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے، آپ اکثر اس بات سے واقف نہیں ہوتے۔ اس طاقت کی وجہ سے آپ کو خود پر ضبط حاصل ہوتا ہے اور آپ کو پتا چلتا ہے کہ آپ نے اس زندگی کے سفر سے کیسے گزرنا ہے۔ اس لیے آپ کبھی بھی لمحے کامیابی کے موقع کو ہاتھ سے نہ جانے دیں اور ہمیشہ اس سے فائدہ اٹھاتے رہیں۔ زندگی کو بھرپور طریقے سے گزاریں تاکہ آپ کو کبھی بھی زندگی میں کسی بات پر بھی پچھتاوا نہ ہو۔

یاد رکھیں کہ

طاقت صرف ذہنی اور جسمانی طاقت تک ہی محدود نہیں ہے اور نہ ہی مالی طور پر مستحکم ہونا ہے، اس سے مراد یہ بھی ہے کہ آپ کو اپنی ذات پر مکمل طور پر ضبط حاصل ہو اور آپ اپنے ہر کام اور اس کے انتخاب کی ذمہ داری کو قبول کریں۔

آج کے دن

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 58 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kordas by Asif Bashir
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
7/23/2015

آپ خود سے سوال کریں کہ آپ نے کس راہ کا انتخاب کیا ہے اور کیا یہ راستہ آپ کو آپ کے مقصد سے قریب لے جا رہا ہے یا آپ کو آپ کے مقصد سے دور کر رہا ہے۔

❀

® SCANNED PDF By HAMEEDI
کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

حصہ سوم

1- مراقبہ، وجدان اور تصور
2- چھ ہفتوں کا غذائی پروگرام
3- آسان گھریلو ورزش
4- اب آپ کو کیا کرنا ہے؟

ONE URDU FORUM .COM

مراقبہ، وجدان اور تصور

42 دن کے چیلنج کے پیچھے جو بنیادی اصول ہے، وہ حقیقی سکون اور باطنی پاکیزگی ہے۔ آپ مراقبے اور تصورات کی شکل کے ذریعے اس چیلنج کو زیادہ کامیابی کے ساتھ مکمل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ مراقبہ اور تصورات کی مشق کریں گے تو آپ بہت جلد ہی اس چیلنج کے فوائد حاصل کر لیں گے۔ میں آپ کو ایک سادہ اور آسان کام بتاتا ہوں جو کہ آپ کو ہر روز 20 منٹ کے لیے کرنا ہے اور یہ کام مراقبہ اور عمل تصور ہے۔ 42 دن کے آخر میں مجھے اُمید ہے کہ آپ مراقبے کے فوائد سے بھی لطف اندوز ہوں گے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ مراقبے میں مزید کامیابی حاصل کریں تو آپ اسے اپنا معمول بنا لیں۔

20 منٹ مراقبے کا معمول

روزانہ دن کے پہلے گھنٹے میں آپ نے 20 منٹ مراقبہ اور اپنے مقصد کا تصور کرنا ہے اور اگر آپ چاہیں تو آپ ایسا دن میں دو دفعہ بھی کر سکتے ہیں۔

میرے علم میں مراقبے کی جو سادہ صورت ہے وہ یہ ہے کہ

☆ آپ ایک ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں آپ تنہا اور خاموشی سے بیٹھ سکیں۔ آپ سیدھے ہو کر کرسی پر بیٹھیں، اپنے ہاتھ اپنی گود میں رکھیں یا پھر اپنی ٹانگوں پر رکھ لیں۔

☆ سب سے پہلے آپ تمام خیالات اپنے ذہن سے نکال دیں، آپ کمرے سے باہر کسی قسم کی آواز پر دھیان نہ دیں اور نہ ہی وقت گزرنے کی طرف دھیان دیں کہ 20 منٹ گزر گئے ہیں یا نہیں گزرے۔

☆ اپنی آنکھیں بند کریں اور سانس لیں اور جب آپ سانس اندر کی طرف لے کر جائیں تو اس پر دھیان دیں اور پھر سانس باہر نکال دیں۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

☆ اپنے ذہن کو ساکن کر دیں، اپنا دھیان صرف اپنی سانسوں پر دیں کہ کب آپ اپنی سانس اندر لے جاتے ہیں اور کب باہر نکالتے ہیں۔ اپنے ذہن کو خالی کر دیں اور کسی چیز کے بارے میں بھی نہ سوچیں۔ آپ کے ذہن میں اس کے علاوہ اور کوئی خیال نہ ہو کہ آپ سانس لے رہے ہیں۔ اس کے علاوہ کوئی بھی سوچ آپ کے ذہن میں داخل نہیں ہونی چاہیے۔ اگر کوئی سوچ آپ کے ذہن میں داخل ہو تو اس پر توجہ نہ دیں، اسے پکڑنے کی بجائے آپ صرف اپنی سانسوں پر توجہ دیں۔

☆ جب آپ سانس اندر کی طرف لے جاتے ہیں اور باہر نکالتے ہیں تو آپ مراقبہ کے ان پہلوؤں کو شامل کر سکتے ہیں جو کہ آپ کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہوں گے اور میں آپ کو تجویز کرتا ہوں کہ اگر آپ مراقبے کے نتائج مزید بہتر بنانا چاہتے ہیں تو آپ ایسا ضرور کریں۔

آپ جب سانس اندر کی طرف لے جائیں تو بہت خاموشی سے مثبت سوچ سوچیں اور جب سانس باہر کی طرف نکالیں تو اس کے برعکس لکھی ہوئی منفی سوچ کو سوچیں اور پھر مندرجہ ذیل کیفیات محسوس کریں:

میں ہمت سے سانس لے رہا ہوں ..... خوف کو باہر نکال رہا ہوں
میں سکون کے ساتھ سانس لے رہا ہوں ..... تشویش کو باہر نکال رہا ہوں
میں خوشی سے سانس لے رہا ہوں ..... اداسی کو باہر نکال رہا ہوں
میں صحت کے ساتھ سانس لے رہا ہوں ..... بیماری کو باہر نکال رہا ہوں
میں دولت کے ساتھ سانس لے رہا ہوں ..... غربت کو باہر نکال رہا ہوں
میں اعتماد کے ساتھ سانس لے رہا ہوں ..... شک و شبہات کو باہر نکال رہا ہوں

جب یہ عمل کرنے کے بعد آپ جسمانی طور پر پرسکون ہو جائیں تو ذہنی طور پر پرسکون ہونے کے لیے گنتی گنیں۔

اپنے ذہن میں آہستہ آہستہ 10 سے لے کر 1 تک اُلٹی گنتی گنیں اور ہر دفعہ خود سے یہی کہیں کہ آپ پہلے سے زیادہ پرسکون ہو رہے ہیں۔

10، 9 زیادہ سے زیادہ پرسکون ہو رہا ہوں۔
8، 7 گہرا اور گہرا پرسکون ہو رہا ہوں۔
6، 5 میں پہلے سے کہیں زیادہ پرسکون ہو گیا ہوں۔

4،3 گہرا اور گہرا پرسکون ہو گیا ہوں۔
2،1 اب میں مکمل طور پر پرسکون ہو گیا ہوں۔

دکھائیں اور خود کو ان مناظر میں تصور کریں جو کہ آپ حاصل کرنا چاہیے۔

☆ آپ جب بھی اپنے مستقبل کا تصور کریں تو ہر دفعہ اپنے ذہن کی آنکھ سے ان کامیابی

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_
59 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kotas By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

اگر آپ ابھی بھی ایسا محسوس کر رہے ہیں کہ آپ مکمل طور پر پرسکون نہیں ہوئے اور آپ کا ذہن ساکن نہیں ہوا تو سانس کی ورزش اور 10 سے 1 تک دوبارہ گنتی گنیں، آپ جب بھی پرسکون ہونا چاہیں گے یہ دونوں چیزیں آپ کے لیے بہت مددگار ثابت ہوں گی۔

آپ پہلی ورزش سے پرسکون نہیں ہوئے تو آپ دوبارہ سے دونوں مشقیں کریں۔

یہ مراقبے کا ابتدائی طریقہ ہے جو کہ بہت سادہ ہے اور اس طریقے کو کرنے میں صرف 3-5 منٹ لگتے ہیں۔

اپنے مستقبل کے مقاصد کا تصور کریں

☆ جب آپ مراقبہ کر رہے ہوتے ہیں تو اس وقت آپ اس کیفیت میں ہوتے ہیں کہ آپ باآسانی تصورات کی مشق کر سکتے ہیں۔

☆ جب آپ مطمئن اور مکمل طور پر پرسکون ہو جائیں تو پھر آپ اپنے مستقبل کا تصور کریں۔ اپنے ذہن کی آنکھ سے اپنے مقاصد کو دیکھیں، آپ ان تمام مقاصد کی تصویر بنائیں جو کہ آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں خواہ وہ چھوٹے ہوں یا بڑے، آپ ان مقاصد کا صرف مشاہدہ ہی نہیں کریں بلکہ اپنے ذہن میں یہ تصویر بنائیں کہ آپ ان کا تجربہ کر رہے ہیں۔ اپنے ذہن کی آنکھ سے ان تجربات کا مشاہدہ کریں اور اپنے ذہن میں ان کی اتنی واضح تصویر بنائیں جیسے کہ آپ وہاں موجود ہیں اور اپنے کامیابی کے احساسات اور جذبات کو اُن ذہنی تصویروں سے وابستہ کریں جیسے کہ آپ اس وقت وہاں پر موجود ہوں۔

☆ جب آپ مستقبل کے لیے ذہن میں تصویر بنا رہے ہوں جو آپ حاصل کرنا چاہتے تو آپ جملوں کو دہرائیں جیسے کہ میں اپنے مقصد کی طرف بڑھ رہا ہوں، میں اپنا مقصد حاصل کر لوں گا۔ ہمیشہ مثبت الفاظ استعمال کریں اور ایسی گفتگو کریں جس سے اس بات کی تصدیق ہو کہ آپ بہت مطمئن ہیں اور اپنی کامیابی کے حوالے سے بہت پُرامید ہے۔

☆ آپ جو بھی کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں، اپنے تحت الشعور ذہن کو وہ مناظر

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے لئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
CLUB URDU FORUM . COM

زیادہ واضح دیکھ سکتے ہیں اور اس دوران آپ جو کام بھی کریں گے، وہ آپ کے مراقبے اور تصور کی بنیاد میں شامل ہو جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ مراقبہ اور تصور آپ کو اس قابل بنائیں گے کہ آپ کامیابی کے لیے عمل کر سکیں اور اس کے لیے جو عادات تبدیل کرنا چاہے کر لیں۔

اگر آپ مزید کامیاب ہونا چاہتے ہیں اور نئی تکنیک سیکھنا چاہتے ہیں کہ آپ کے نتائج مزید بہتر ہو جائیں تو اس کے لیے آپ کو چاہیے کہ آپ کو جو مراقبے اور تصورات کی مشقیں بتائی گئی ہیں انہیں زیادہ سے زیادہ دہرائیں، جتنا زیادہ آپ ان مشقوں کو دہرائیں گے، آپ کے نتائج اتنے ہی بہتر ہوتے جائیں گے۔

❀

چھ ہفتوں کا غذائی پروگرام

42 دن کے چیلنج کا ساتواں اصول یہ ہے کہ آپ نے بازار سے ڈبوں میں بند کھانے کی اشیا نہیں کھائیں اور نہ ہی ریستوران میں جا کر کھانا کھانا ہے۔ اس کی وجہ بہت واضح ہے کہ ہمارے جسم نے 240 ملین سالوں میں نشوونما پائی ہے۔ ہمارا نظام ہضم سادہ خوراک کا عادی ہے اور یہ پھل، سبزی اور اس طرح کی تمام سادی خوراک میں سے زیادہ غذائیت ہضم کرتا ہے۔ بازار کی اشیا چکنائی سے بھرپور ہوتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کے نظام ہضم کو بھی متاثر کرتی ہیں۔

پچھلے 50 سے 100 سالوں میں ہم نے دیکھا ہے کہ جو کمپنیاں ڈبوں میں بند اور اس قسم کی آرام دہ غذا تیار کرتی ہیں جنہیں کھانے کے لیے بہت آسانی سے تیار کیا جاتا ہے اور بعض کو تو صرف گرم کرنا پڑتا ہے۔ ان اشیا کی بہت زیادہ نمائش کی جا رہی ہے اور ٹیلی ویژن میں بھی ایسے بہت سارے اشتہار دکھائے جاتے ہیں۔ اس قسم کی غذاؤں میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی تین اشیا نمک، چینی اور چکنائی ہے۔

ہم دراصل بہت سادہ مخلوق ہیں۔ ہماری سونگھنے اور کھانے کی حس اور بصارت کو یہ چیزیں ناگوار گزرتی ہیں، انہیں ہضم کرنا ہمارے جسم کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ جنگلی جانور چکنائی والی خوراک شوق سے کھاتے ہیں کیونکہ انکا جسم اس خوراک کا ذخیرہ کر لیتا ہے اور سرد علاقوں میں ان جانوروں کو زندہ رہنے کے لیے یہ چیزیں درکار ہوتی ہیں۔ وہ ایسی خوراک کھا کر ہی زندہ رہ سکتے ہیں۔

لیکن آپ جنگلی جانور نہیں ہیں اور نہ ہی آپ نے کتنی بند جگہ پر موسم سرما گزارنا ہوتا ہے لیکن ہمارے ورثے سے اس بات کا پتا چلتا ہے کہ ہمارے آباؤ اجداد چکنائی سے بھرپور غذا بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ ان تمام کھانوں میں نمک، چینی اور چکنائی کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے اور ہماری کم عقلی ہے کہ ہم ایسی غذا کو پسند کرتے ہیں جو کہ ہماری ہلاکت کا باعث بنتی ہے۔ یہ چیزیں آہستہ اثر کرتی ہیں لیکن یہ بات یقینی ہے کہ یہ ہماری زندگی کو کم کر دیتی ہیں۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب کے لئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
CLUB URDU FORUM . COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

آپ کو ہمیشہ سادی اور طاقتور خوراک کھانی چاہیے جو ہمارے جسم کو طاقت دے اور ہمارے جسم کے تمام نظاموں کی کارکردگی کو بڑھائے۔

نقصان پہنچانے والی بڑی تین اشیا

اب ہم دوبارہ سے ان تین اشیا کا تذکرہ کریں گے جو کہ ہماری صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ چینی کی زیادہ مقدار استعمال کی جائے تو اس کے بے شمار نقصانات ہیں۔ اس کی بڑے نقصانات میں سے ایک دانت ٹوٹنا اور دوسرا ذیابیطس کا مرض بہت بڑھ چکا ہے۔ امریکہ میں مٹاپا وبائی امراض کی طرح بہت زیادہ پھیل چکا ہے۔ اسی طرح سے ذیابیطس کے مریضوں میں بھی ہر سال اضافہ ہوتا جارہا ہے۔

بہت زیادہ نمک کا استعمال ہماری صحت کے لیے اچھا نہیں ہے۔ 1970ء میں اس بات پر تحقیق کی گئی ہے جس سے یہ بات ثابت ہوگئی تھی کہ بلند فشارِ خون کی ایک بڑی وجہ نمک کا زیادہ استعمال ہے۔ ہم جو بھی قدرتی پھل کھاتے ہیں اس میں نمک کی کافی مقدار پہلے سے ہی موجود ہوتی ہے۔ اس کے باوجود آپ جب بھی کسی ریستوران میں کھانا کھائیں تو وہ ذائقہ بہتر بنانے کے لیے نمک کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ چکنائی کی مختلف اقسام ہیں۔ سب سے زیادہ خطرناک وہ قسم ہے جس کی تشکیل میں کولسٹرول شامل ہوتا ہے۔ یہ دل کے امراض اور مٹاپے کا سبب بنتی ہے۔

میں نے بیالیس دن چیلنج کو اس طرح وضع کیا ہے کہ یہ آپ کی زندگی پر ڈرامائی انداز سے اثر انداز ہو، آپ کی زندگی میں ہمیشہ کے لیے تبدیلی آجائے اور آپ کی ذہنی، جسمانی اور روحانی کارکردگی بہتر بنائے۔ آپ کی جسمانی صحت، آپ کی غذا اور ورزش سے بہتر ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی صحت بہتر بنانا چاہتے ہیں تو ورزش ضرور کریں اور اپنی خوراک پر خاص توجہ دیں۔ اس لیے یہ بات اہم ہے کہ آپ کیا کھاتے ہیں۔ آپ کو 42 دن میں جو خوراک کھانے کے لیے کہا گیا ہے اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اپنی ذات کی نفی کریں بلکہ آپ کو اس بات سے آگاہ ہونا چاہیے کہ کیا چیز آپ کی صحت کے لیے اچھی ہے اور کیا چیز نقصان دہ ہے۔ اگر آپ کو یہ نہیں پتا کہ آپ ابھی بیدار نہیں ہوئے اور آپ اپنی غذا کی وجہ سے تکلیف اٹھا سکتے ہیں۔ کیونکہ آپ اگر چکنائی، نمک اور چینی والی غذا زیادہ مقدار میں کھائیں گے تو یہ آپ کے لیے بیماری کا سبب بنیں گی۔

آپ اس بات کو نہیں جانتے کہ اگر آپ اپنی غذا پر تھوڑی سی توجہ دیں تو آپ کا معیارِ زندگی

بہتر ہو جائے گا آپ خود کو بہت طاقتور محسوس کریں گے اور اگر کبھی آپ بیمار ہو جائیں تو بہت جلد تندرست ہو جائیں گے۔

میں ایسا انسان نہیں ہوں کہ جو قدرتی طور پر سادہ غذا کو پسند کرتا ہوں، لیکن یہاں مسئلہ سادہ یا چکنائی والی غذا کا نہیں ہے بلکہ آپ کی صحت کی بات ہے۔ اس لیے آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی غذائی عادات کو تبدیل کریں اور ان غذا سے پرہیز کریں جو کہ آپ کی بیماری کا سبب بنتی ہے۔

پرہیزی غذا سے لوگ بہت غلط مطلب لیتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ انہیں سزا دی جارہی ہے۔ جیسے کہ انہوں نے کوئی غلط کام کر دیا ہے کہ ان کا وزن زیادہ، اُن کی صحت اچھی نہیں ہے، اس لیے وہ پرہیزی کھانا کھانے لگے ہیں۔ لوگ اکثر اس کو جیل میں قید ہونے کی طرح تصور کرتے ہیں کہ وہ جس طرح جیل میں اپنی پسند سے کوئی کام نہیں کر سکتے اس طرح وہ اپنی پسند سے کھانا نہیں کھا سکتے۔ میرا یہ خیال ہے کہ پرہیزی کھانے سے مراد یہ نہیں ہے کہ آپ اپنی ذات کی نفی کریں بلکہ اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنی ذات سے اور اپنی غذائی عادات سے واقف ہوں۔ اس لیے آپ پرہیزی کھانے کو برا مت سمجھیں۔ یہ بات زیادہ اہم ہے کہ آپ اپنی صحت کا خیال رکھیں اور وہ غذائیں نہ کھائیں جو آپ کی صحت کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

اچھی غذائی عادات اپنائیں

اس چیلنج کا مقصد آپ کی ذات کی نفی نہیں ہے بلکہ آپ کو آپ کی ذات سے آگاہ کرنا ہے۔ میرا مقصد یہ نہیں ہے کہ یہ چیلنج مکمل ہونے کے بعد آپ تمام زندگی اپنی پسند کی غذا نہ کھائیں بلکہ میں آپ کی حوصلہ افزائی کروں گا آپ ہفتے میں ایک دن اپنی پسند کی غذا کھا سکتے ہیں۔ مثلاً پزا، برگر اور چپس یا جو بھی آپ کھانا پسند کرتے ہیں۔

میں نے غذائی منصوبہ بنانے سے پہلے اس بارے میں بہت غور کیا ہے۔ میں نے مختلف غذاؤں کا تجزیہ کیا ہے ان کا سائنسی حوالے سے بھی مطالعہ کیا ہے اور پھر آپ کے لیے 42 دن کا غذائی منصوبہ تیار کیا ہے۔ اس میں میں نے کیلوریز کی یا کسی اور چیز کی پیمائش نہیں کی بلکہ اس میں صحت مند اور غذائیت سے بھرپور غذا کا انتخاب کیا ہے۔ یہ غذائی منصوبہ میں نے آپ کے لیے تیار کیا ہے لیکن اگر آپ کوئی اور غذا کھانا چاہتے ہیں جو کہ 42 دن کے غذائی منصوبے کے مطابق ہو تو آپ وہ غذا بھی کھا سکتے ہیں، اس منصوبے کا مقصد صرف یہ ہے کہ آپ ایسی غذا کھائیں جو کہ آپ کی صحت کو بہتر بنائے اور آپ کی کارکردگی میں اضافہ ہو۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDUFORUM.COM

42 دن کا غذائی منصوبہ

☆ اس کا راز یہ ہے کہ آپ تھوڑا تھوڑا کر کے دن میں چھ مرتبہ کھائیں۔ صبح ناشتا کریں، دن کے درمیانی حصے میں کھائیں، دوپہر کا کھانا کھائیں۔ شام کے وقت کچھ کھائیں، رات کا کھانا کھائیں اور رات کے کھانے کے بعد کھائیں۔ آپ 42 دن کی مختلف غذاؤں میں سے اس کا انتخاب کر سکتے ہیں تاکہ آپ ایک ہی غذا سے بور نہ ہو جائیں۔ اس میں صحت مند غذا کی آٹھ اقسام تیار کی گئی ہیں۔

☆ مچھلی، تازہ پھل، تازہ سبزیاں، تازہ گوشت، مرغی کا گوشت اور تمام تازہ غذائیں کھائیں۔

☆ جہاں تک ممکن ہو سکے مکھن اور پنیر سے بنی ہوئی غذا نہ کھائیں بلکہ بغیر بالائی اور چکنائی کے دودھ پئیں۔

☆ سفید آٹا نہ کھائیں، مکمل طور پر اناج کھائیں۔

☆ نیچے دی گئی فہرست میں سے خوراک کا ذخیرہ کریں۔

آپ کی صحت افزا غذا کی اقسام

☆ سبزیاں۔ خاص طور پر سبز سبزیاں: یہ بھاپ میں پکی ہوئی، اُبلی ہوئی، بھنی ہوئیں روسٹ کی ہوئیں یا خالص تازہ سبزی کسی بھی صورت میں کھائی جا سکتی ہیں۔ سبزیوں میں بہت ساری وٹامن پائے جاتے ہیں اور یہ آپ کو دن کی ضرورت کے مطابق بہت زیادہ غذائیت مہیا کرتی ہیں۔ تازہ سبزی آپ اپنی روزانہ کی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔

☆ کم چکنائی والی۔ دودھ سے بنی اشیاء: بغیر چکنائی کے دودھ، بغیر چکنائی کے دہی اور کم چکنائی والا پنیر ان میں سے آپ کسی کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ دودھ سے بنی ہوئی اشیاء میں کیلشیم بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط بنانے والا بہت اہم جز ہے۔

☆ بیج اور خشک میوہ جات: اس میں دلیہ اور خشک میوہ جات شامل ہیں۔ یہ آپ کے جسم سے

کھانے میں یا لوبیا اور خشک میوہ جات کھاتے ہیں تو اس کے کھانے کے کافی گھنٹوں بعد تک آپ کو بھوک نہیں لگتی۔

☆ بغیر چربی کے گوشت: مرغی کا گوشت، مچھلی کا ٹکڑا یا گوشت کا ٹکڑا، ان غذاؤں میں پروٹین، فولاد، زنک بہت زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں اور یہ وزن کم کرنے میں مدد دیتے ہیں کیونکہ کاربوہائیڈریٹ کی نسبت چکنائی کو ہضم ہونے میں بہت زیادہ وقت درکار ہوتا ہے اور زیادہ توانائی کی ضرورت کا انتخاب کر سکتے ہیں تاکہ آپ ایک ہی غذا سے اکتا نہ جائیں۔ اس میں صحت مند غذا کی آٹھ اقسام تیار کی گئی ہیں۔

☆ مچھلی، تازہ پھل، تازہ سبزیاں، تازہ گوشت، مرغی کا گوشت اور تمام تازہ غذائیں کھائیں۔

☆ جہاں تک ممکن ہو سکے مکھن اور پنیر سے بنی ہوئی غذا نہ کھائیں بلکہ بغیر بالائی اور چکنائی کے دودھ پئیں۔

☆ سفید آٹا نہ کھائیں، مکمل طور پر اناج کھائیں۔

☆ نیچے دی گئی لسٹ میں سے خوراک کا ذخیرہ کریں۔

آپ کی صحت افزا غذا کی آٹھ اقسام

☆ سبزیاں۔ خاص طور پر سبز سبزیاں: یہ بھاپ میں پکی ہوئی، اُبلی ہوئی، بھنی ہوئیں روسٹ کی ہوئیں یا خالص تازہ سبزی کسی بھی صورت میں کھائی جا سکتی ہیں۔ سبزیوں میں بہت وٹامن پائے جاتے ہیں اور یہ آپ کو دن کی ضرورت کے مطابق بہت زیادہ غذائیت مہیا کرتی ہیں۔ تازہ سبزی آپ اپنی روزانہ کی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔

☆ زیتون کا تیل: یہ کمرے کے درجہ حرارت میں بھی نہیں جمتا اس لیے آپ کے جسم کے اندر بھی پانی کی طرح پتلا ہی رہتا ہے۔ دوسرے تمام تیل کمرے کے درجہ حرارت میں بھی جم جاتے ہیں۔ کیا آپ تصور کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کے جسم کے اندر کس طرح نظر آتے ہوں گے، یقیناً وہ آپ کے جسم کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ آپ ہمیشہ کھانوں میں زیتون کا تیل استعمال کریں۔ آپ زیتون کے تیل کو چیزوں کو تلنے میں استعمال کر سکتے ہیں اور

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONEURDUFORUM.COM

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kokas by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

کولیسٹرول کی مقدار کم کرتے ہیں۔ ان میں غذائی ریشے کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں جو آپ کو سارا دن توانائی مہیا کرتے رہتے ہیں۔ جب آپ انہیں کھاتے ہیں تو اس کی کافی دیر بعد تک یہ آپ کے فشارِ خون کی سطح کو صحیح رکھتے ہیں۔ آپ اگر دلیے کا ایک پیالہ

زیتون کو سلاد کی سجاوٹ کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس میں وٹامن ای بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے جو دل کے امراض سے بچاتا ہے اور آپ کے فشارِ خون کو بڑھنے نہیں دیتا۔ اس کے کھانے کے کافی گھنٹوں بعد تک آپ کو بھوک نہیں لگتی۔

☆ اناج کی بنی ہوئی اشیاء: اس میں بہت زیادہ ریشے موجود ہوتے ہیں، جو کہ آپ کے انسولین کی سطح کم کرتے ہیں، آپ کے جسم میں چکنائی کو ذخیرہ نہیں ہونے دیتے۔ کئی لوگ کہتے ہیں کہ پرہیزی کھانے میں نشاستہ استعمال نہ بھی کریں تو کوئی فرق نہیں پڑتا لیکن میں اس بات سے اتفاق نہیں کرتا۔ آپ کو اپنی غذا میں نشاستہ ضرور شامل کرنا چاہیے یہ آپ کے جسم کے لیے ضروری غذا ہے۔

☆ سخت چھلکوں والے میوہ جات: اس میں بادام، اخروٹ، پستہ وغیرہ شامل ہیں۔ ان میں وٹامن E، پروٹین اور چکنائی کی کافی مقدار شامل ہوتی ہے۔ یہ بھی زیتون کے تیل کی طرح آپ کے لیے نقصان دہ نہیں ہے۔ اگر آپ ایک مٹھی بادام دن کے وقت یا شام کے وقت کھالیں تو کافی دیر تک آپ کو کوئی اور چیز کھانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

☆ سٹابری، رس بھری: یہ آپ کو دل کے امراض میں مبتلا ہونے سے بچاتی ہیں۔ یہ آپ کے لیے بہترین خوراک ہے۔

یہاں آپ کو غذا کی فہرست دی گئی ہے آپ ان میں سے اپنی پسند کی غذا کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اس فہرست میں سات قسم کے ناشتے، سات قسم کے دن کے درمیانی حصے کے لیے کھانے، سات قسم کا دوپہر کا کھانا، سات قسم کے شام کے کھانے، سات قسم کے رات کے کھانے اور سات قسم کے رات کے کھانے کے بعد کے لیے کھانے موجود ہیں۔

مکمل ناشتا

اس میں سے منتخب کریں:

1- دلیے کا پیالہ بغیر بالائی کے دودھ کے ساتھ، شہد کا چمچ اس پر بادام پیس کر ڈال لیں۔
2- ایک انڈا اُبال کر اور ساتھ ایک ٹماٹر کاٹ کر ڈبل روٹی کے سلائس میں رکھ کر کھائیں۔
3- خشک میوہ جات کا ایک پیالہ رات کو دودھ میں بھگو دیں اگر چاہیں تو اس کو گرم کر سکتے ہیں۔ اس میں آدھا کیلا کاٹ کر ڈال لیں۔
4- تین انڈوں کی سفیدی کا آملیٹ بنائیں اس میں زردی نہ ڈالیں اس میں مشروم ڈالیں اور ہلکا سا زیتون کے تیل میں تلیں اور ایک ڈبل روٹی کے سلائس کے ساتھ کھائیں۔
5- ایک دہی کا پیالہ اس میں سٹابری اور ایک کیلا کاٹ کر ڈالیں۔
6- ایک بھنا ہوا گوشت کا ٹکڑا، ایک ابلا ہوا انڈا اور ایک ڈبل روٹی کا توس۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

7- ایک سیب اور ایک کنو دہی کے پیالے میں باریک کاٹ کر ڈالیں۔

7 دن کے درمیانی حصے کے لیے ہلکی غذائیں

اس میں سے منتخب کریں:

1- دو اونس بادام
2- ایک سیب یا ایک مالٹا
3- 4 اونس پنیر
4- ایک گاجر
5- 8 اونس کسی بھی پھل کا رس
6- تازہ سبزی یا سلاد کے پتے
7- 4 اونس کم چکنائی والی دہی

7 دوپہر کے کھانے میں

اس میں سے منتخب کریں:

1- سلاد کے پتوں کے سینڈوچ اور مچھلی کا ایک چھوٹا ٹکڑا۔
2- مرغی اور ڈبل روٹی کا ایک ٹکڑا، بند گوبی، ٹماٹر اور کم چکنائی والی میونیز۔
3- اُبلی ہوئی سبزیوں کا سینڈوچ
4- سبزیوں کا سوپ اور اناج کی روٹی۔
5- بھنی ہوئی مچھلی کا سلاد۔
6- اُبلی ہوئی سبزی اور مچھلی۔
7- چکن سینڈوچ ساتھ پیاز، ٹماٹر اور میونیز۔

7 شام کے لیے ہلکی غذائیں

اس میں سے منتخب کریں۔

1- دو اونس بادام یا کوئی اور میوہ جات
2- 4 اونس بھنی ہوئی سبزیاں

3- ایک سیب یا ایک کنو
4- 4 اونس کم چکنائی والی پنیر۔
5- کم چکنائی والی دہی ساتھ اناس کے چند ٹکڑے۔
6- ایک چھوٹا کیلا۔
7- 8 اسٹابریاں

7 رات کے کھانے

اس میں سے منتخب کریں۔

1- 6 اونس گوشت ساتھ بھنی ہوئی سبزیاں۔
2- بھنی ہوئی مچھلی، سلاد کے پتے، ٹماٹر ان پر سرکہ لگا کر کھائیں۔
3- چکن برگر، ٹماٹر، سلاد کے پتے، کم چکنائی والی میونیز ساتھ میں تلی ہوئی مشروم۔
4- بھنی ہوئی مچھلی (میکرل) ساتھ سلاد اور ٹماٹر۔
5- چکن کا سلاد ساتھ کم چکنائی والی میونیز
6- بھنا ہوا چکن ساتھ بھنی ہوئی سلاد
7- بھنی ہوئی مچھلی (سلیمن) ساتھ گاجر، مٹر اور بند گوبھی۔

رات کے کھانے کے بعد کے لیے ہلکی غذائیں

اس میں سے منتخب کریں:

ہیں۔ اس کے علاوہ آپ جتنا مرضی پانی پئیں اور تازہ سبزیاں کھائیں، لیکن نمک والے میوہ جات، برگر اور شربت وغیرہ سے پرہیز کریں۔

سنیک سے اصول میں مراد غذا کی تھوڑی مقدار ہے جو کہ آپ کی بھوک کو کم دیتی ہے۔ میرے خیال میں سنیک کے مقدار صرف اتنی ہونی چاہیے کہ آپ کے ہاتھ کی مٹھی میں پورا آجائے۔ سنیک دن کے بڑے کھانوں کے درمیانی وقفے میں کھانے چاہیے۔ آپ کو سنیک کبھی بھی پیٹ بھر کر نہیں کھانے چاہئیں۔ اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ آپ تھوڑا تھوڑا کر کے دن میں کئی دفعہ کھاتے جائیں گے تو یہ غلط ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کی بھوک کی خواہش کم ہو گئی ہے اور آپ کی غذائی عادات تبدیل ہو گئی ہیں۔ آپ اکثر بے وقت آئس کریم اور چاکلیٹ کھانا چاہتے ہوں گے لیکن یہ بات آپ کے غذائی منصوبے میں شامل نہیں ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ ایک غلام بن گئے ہیں جو کہ اپنی مرضی سے کھا ہی نہیں سکتا بلکہ آپ ایک ایسے انسان ہیں جس کی ہر عادت اس کے کنٹرول میں ہے۔ یہ غذائی منصوبہ آپ کو اس قابل بنائے گا کہ آپ اپنی صحت افزا اور متوازن غذا سے آگاہ ہو جائیں اور آپ مستقبل میں اپنے لیے غذائیت سے بھرپور غذا کا انتخاب کریں۔

❁

® SCANNED PDF By HAMEEDI ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں
ONLINE URDU FORUM .COM

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 62 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli koras By Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

1- بغیر بالائی کے 10 اونس دودھ ساتھ لرم چاکلیٹ۔
2- تازہ سبزیوں کا سالاد ساتھ بغیر چکنائی کے دہی۔
3- بغیر بالائی کے دودھ اور ساتھ کیلا۔
4- دہی میں اسٹابری ڈالیں۔
5- آدھا خربوزہ دہی یا اسٹابری کے ساتھ۔
6- کم چکنائی والی آئیس کریم یا کوئی سا بھی شربت۔
7- دو اونس خشک میوہ جات۔

آپ سارے دن میں اس کے علاوہ جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ چائے یا قہوہ پی سکتے

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

آسان گھریلو ورزش

آپ صحت افزا غذائی منصوبے پر جتنی بھی سختی سے عمل کریں آپ تندرست نہیں ہو سکتے۔ آپ کو مکمل طور پر صحت مند ہونے کے لیے غذائی عادات کے ساتھ ساتھ ورزش کی عادت بھی اپنانی پڑے گی۔ تندرستی اسی صورت میں حاصل ہوگی جب آپ اس کے لیے کوشش کریں گے۔ بے شمار لوگ ورزش نہیں کرتے اس لیے ان کی جسمانی کارکردگی اتنی بہترین نہیں ہوتی جتنی وہ ورزش کر کے بہتر بنا سکتے ہیں۔ جسمانی صحت اور ذہنی صحت لازم و ملزوم ہیں۔ جو لوگ جسمانی طور پر تندرست ہوتے ہیں وہ مشکلات اور کسی بھی قسم کے ذہنی دباؤ کا مقابلہ زیادہ بہتر طریقے سے کر سکتے ہیں اور وہ مراقبہ بھی زیادہ وقت کے لیے اور بہتر طریقے سے کر سکتے ہیں۔ جب ہم سکول جاتے ہیں تو ہماری جسمانی تعلیم کے اساتذہ اتنے سخت ہوتے ہیں کہ ہم تندرستی سے غلط مطلب لے لیتے ہیں۔ مثلاً بے چینی، درد، تکلیف وغیرہ۔ ہم یہ نہیں سوچتے کہ ورزش کرنے کا ہمیں بہت اچھا صلہ ملے گا، ہماری جسمانی اور ذہنی صحت بہت اچھی ہو جائے گی بلکہ ہم یہ سوچتے ہیں کہ ورزش کرنے میں بہت زیادہ وقت صرف ہوتا ہے اور آپ تھک جاتے ہیں۔

آپ جو ورزش بھی کرتے ہیں وہ آپ کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ آپ جتنی زیادہ ورزش کریں گے اتنا ہی زیادہ فائدہ حاصل ہوگا۔ اگر آپ نئی غذائی عادات اپنائیں گے اور ساتھ ورزش بھی کریں گے تو اس چیلنج کا آپ کو بھرپور فائدہ پہنچے گا۔ آپ کی جسمانی اور ذہنی کارکردگی میں بہت زیادہ اضافہ ہوگا۔

میں آپ کو غذا کے ساتھ جو ورزش بتا رہا ہوں، آپ کی صحت جیسی بھی ہو، آپ اس سے قطع نظر اس ورزش کو کر سکتے ہیں۔ آپ جہاں کہیں بھی ہیں، اگر آپ کا وزن زیادہ ہے، آپ کی عمر پچاس سال ہے آپ یہ ورزش بآسانی کر سکتے ہیں۔ آپ جتنی زیادہ ورزش کریں گے اتنا ہی زیادہ فائدہ حاصل کریں گے۔

میں اس جسمانی صحت میں ایک بات اور شامل کرنا چاہتا ہوں۔ اگر آپ ہفتے میں دو یا تین

دفعہ ورزشی مرکز جاتے ہیں یا آپ روزانہ پیدل چلتے ہیں یا اگر آپ نے کوئی بھی ایسی عادات پہلے سے ہی اپنا رکھی ہے تو آپ اپنی اس عادت کو اس ورزش پر ترجیح دے سکتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ روزانہ ورزش کریں نہ کہ آپ کوئی خاص قسم کی ورزش کریں۔ میں نے آپ کو جو ورزش بتائی، وہ اس صورت میں بتائی ہیں کہ اگر آپ پہلے سے اپنی جسمانی صحت کے لیے کچھ نہیں کر رہے تو آپ ہر ورزش اپنا سکتے ہیں، یہ بہت سادہ ورزشیں ہیں اور آپ باآسانی گھر میں بھی کر سکتے ہیں۔

روزانہ ورزش بہت ضروری ہے

آپ کو روزانہ ورزش کرنی چاہیے۔ ہر ہفتے میں چار دن آپ کو دل اور خون کی شریانوں کے لیے ورزش کرنی چاہیے۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ روزانہ بیس منٹ تیز رفتار سے چلیں یا آپ اس کی جگہ جوگنگ بھی کر سکتے ہیں۔ ورزش کرتے ہوئے آپ لمبے قدم اٹھانے کی کوشش کریں اور اس کے لیے بہترین وقت صبح کا ہے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ پیدل چلنے کے دوران آپ اپنی گفتگو کو جاری رکھ سکیں۔ اگر آپ چہل قدمی یا جاگنگ کے دوران بات چیت نہیں کر پاتے تو اس کا مطلب ہے کہ اس شروع کے مرحلے میں دباؤ اور تناؤ کا شکار ہیں۔ ہفتے کے باقی تین دن میں چاہتا ہوں کہ آپ طاقت اور توانائی کی تربیت حاصل کریں۔

طاقت کی تربیت یہ ہے کہ آپ کے اعصاب اتنے مضبوط ہو جائیں کہ ان میں مزاحمت کی قوت پیدا ہو جائے، جب آپ کے پٹھے کسی چیز کا مقابلہ کرتے ہیں تو وہ مزید نشوونما پاتے ہیں، ان کے ٹشو کی صلاحیت مزید بہتر ہو جاتی ہے۔ آپ زیادہ توانائی استعمال کرتے ہیں اور آپ کی غذا زیادہ بہتر طریقے سے آپ کے جسم میں جذب ہوتی ہے۔ جب آپ ورزش مکمل کر لیتے ہیں تو آپ کے جسم سے چکنائی کم ہو جاتی ہے اور آپ پہلے سے زیادہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔

تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ جب آپ طاقت کی تربیت لیتے ہیں اور ورزش کرتے ہیں تو آپ کے جسم کی چکنائی کم ہو جاتی ہے، آپ کا فشارِ خون کم ہو جاتا ہے، آپ کی غذا زیادہ جزو بدن بنتی ہے اور اس طریقے سے آپ بہت جلدی وزن کم کرتے ہیں اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ ورزش ہمیں اس قابل بناتی ہے کہ ہم اپنے پٹھوں کو بہتر کر کے اپنی جسمانی ساخت کو بہتر بنا لیں۔ آپ کو یہ تعین کرنے کے لیے آپ کو بہت زیادہ محنت نہیں کرنی پڑے گی۔

42 دن میں آپ کے لیے 10 سادہ اور آسان ورزشیں

اس پروگرام میں 10 ورزشیں موجود ہیں۔ یہ ورزشیں کرنے میں آپ کے تمام پٹھے استعمال ہوں گے۔ کچھ پٹھوں پر خاص توجہ دی گئی ہے اور ایسا کیوں کیا گیا ہے میں آپ کو مختصر طور پر بتاتا ہوں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ 20 منٹ ورزش کرنے سے آپ کے دل کی شریانوں کو بہت فائدہ پہنچے گا۔ آپ کے جسم میں خون کی گردش بہتر ہو جائے گی اور آپ کے جسم کے تمام عضلات اس میں استعمال ہوں گے۔

☆ آپ کو یہ ورزش کرنے کے لیے وزن اٹھانے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ کو صرف اپنے ہی وزن کی ضرورت ہے۔
☆ آپ یہ ورزش کمرے میں یا کہیں بھی کر سکتے ہیں آپ نے ورزش نہ کرنے کے بہانے نہیں ڈھونڈنے بلکہ باقاعدگی سے ورزش کرنی ہے۔
☆ ورزش کا دورانیہ 20 منٹ ہے اور آپ کو ہر ورزش دو مرتبہ کرنی ہے۔
☆ ہر ورزش کرنے میں ایک منٹ لگے گا اور آپ نے ہر ورزش دو مرتبہ کرنی ہے اور یہ کوئی

بات یہ ہے کہ آپ صحیح طریقے سے ورزش کریں تا کہ آپ کے پٹھے کھچاؤ کا شکار نہ ہوں۔

آپ جب آلتی پالتی مار کر بیٹھتے ہیں تو ایک اندازے کے مطابق اس طرح بیٹھنے میں آپ کے 240 پٹھے استعمال ہوتے ہیں۔ اس طرح سے آپ زیادہ توانائی استعمال کرتے ہیں اور آپ کے جسم سے چکنائی کم ہوتی ہے۔ ورزش اس طرح ترتیب دی گئی ہے کہ آپ ایک منٹ میں اس کے معیار اور مقدار کو بڑھا سکیں۔ آپ جب پہلی دفعہ ورزش شروع کریں گے تو شاید آپ ایک منٹ میں صرف ایک ہی دفعہ کر سکیں یا کوئی بھی ایک ہی ورزش کر سکیں، لیکن یہ بات اتنی اہم نہیں ہے، اہم بات یہ ہے کہ آپ کوشش کر رہے ہیں اور 42 دن کے چیلنج کو پورا کر رہے ہیں۔ اگر آپ ایک منٹ میں صرف ایک ہی دفعہ کرتے ہیں اور باقی کے 10 سیکنڈ آپ آرام کرتے ہیں تو یہ ٹھیک ہے، لیکن دوسری طرف اگر آپ ایک منٹ میں 50 دفعہ کرتے ہیں، تو یہ آپ کے لیے اچھا ہے، لیکن یہ سب آپ پر منحصر ہیں کہ آپ کتنی مشق کرتے ہیں اور ایک منٹ میں کتنی دفعہ کر سکتے ہیں۔

1- پُش اپ

پش اپ ایک بہترین اور معیاری ورزش ہے جس سے کہ آپ پہلے سے ہی واقف ہیں۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کلب فن اردو کے شکر گزار ہیں

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 63 / 65

Download as Pdf Duolat ,sehat , khushi 42 dinon ka amli kodas by Asif Bashir www.urdukutabkhanapk.blogspot.com 7/23/2015

مشکل کام نہیں ہے۔

☆ جب آپ ورزش شروع کریں گے تو آپ بہت جلدی اکتا سکتے ہیں یا تھک سکتے ہیں۔ شاید شروع کے 20 سیکنڈ میں ہی آپ تھک جائیں۔ یہ کوئی فکر کی بات نہیں ہے آپ کی طاقت اور برداشت آہستہ آہستہ بڑھے گی۔

☆ 42 دنوں کے اختتام تک آپ 20 منٹ کی ورزش بہت آسانی سے کر سکیں گے اور آپ اس سے زیادہ فائدہ اٹھا سکیں گے۔

مثال کے لیے اپنی پہلی ورزش

پہلی ورزش اٹھک بیٹھک ہے۔ آپ ایک منٹ میں جتنی دفعہ بھی چاہیں کر سکتے ہیں۔ اگر آپ آرام کرنا چاہیں تو آرام کر سکتے ہیں۔ اگر آپ پہلی مرتبہ یہ ورزش کر رہے ہیں تو آپ بمشکل تین ہی گن پائیں گے اور تھک جائیں گے۔ اس کے بعد آپ 10 سے 1 سیکنڈ آرام کریں۔ پھر ایک منٹ مکمل ہونے سے پہلے دوبارہ اٹھک بیٹھک کرنے کی کوشش کریں۔ اگلی دفعہ آپ ہدف متعین کر کے اٹھک بیٹھک پہلے ایک منٹ میں 4 دفعہ اور پھر 5 دفعہ کرنے کی کوشش کریں۔ اہم

® SCANNED PDF By HAMEEDI
ناول کیلئے ون اردو کے شکر گزار ہیں

اپنے ہاتھ اپنے کندھوں کی سطح پر لا کر زمین پر رکھیں پھر اپنی کمر کو سیدھا رکھیں، اپنی کہنیوں کو موڑیں اور آپ کی ناک تقریباً زمین کو لگتی ہو۔ پھر اپنا جسم سیدھا کریں اور پچھلی طرف دھکیلیں جب آپ پیچھے کی طرف جھکیں تو اپنا سانس اندر کی طرف لے جائیں اور جب اوپر کی طرف جائیں تو اپنا سانس باہر نکالیں۔

2- بیٹھنے کی پوزیشن میں جھکیں

آپ اپنی کمر سیدھی رکھیں اور بالکل سیدھا کھڑے ہوں، اپنے دونوں ہاتھ سامنے کی طرف پھیلائیں، سامنے کی طرف دیکھیں اور پھر اس طرح سے جھکیں جیسے کہ آپ کسی کرسی پر بیٹھتے ہیں۔ اس طرح جھکتے جائیں حتیٰ کہ آپ کی ٹانگیں زمین کی متوازی ہوں۔ اس حالت کو ایک منٹ کے لیے قائم رکھیں اور پھر دوبارہ سیدھے کھڑے ہو جائیں جب آپ نیچے کی طرف جھکیں تو سانس اندر کی طرف لے جائیں اور جب آپ واپس کھڑے ہو رہے ہوں تو سانس باہر نکالیں۔

3- جسم کو آگے کی طرف جھکائیں

یہ ورزش آپ کے پیٹ کے پٹھوں کے لیے بہت اچھی ہے۔ آپ سیدھے کھڑے ہو جائیں اور سامنے کی طرف ایک بڑا قدم اٹھائیں پھر آپ نے جو ٹانگ آگے بڑھائی ہے اس کے گھٹنے کو نیچے کی طرف جھکائیں اور جو ٹانگ پیچھے ہے اس کے گھٹنے کو پچھلی طرف زمین کی طرف جھکائیں۔ ایک سیکنڈ اس حالت کو برقرار رکھیں اور پھر دوبارہ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ جب نیچے کی طرف جھکیں تو سانس کو اندر کی طرف لے جائیں اور جب واپس کھڑے ہوں تو سانس کو باہر نکالیں۔

4- بازوؤں کے اوپر والے پٹھوں کی ورزش

اپنے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلی کو کرسی پر رکھیں اور اپنی دونوں ٹانگوں کو باہر کی طرف نکالیں پھر اپنی پشت کو زمین کی طرف جھکائیں۔ زمین پر لگنے سے پہلے اپنی پشت کو دوبارہ سے اسی طرح واپس اوپر کو اٹھائیں۔ پیچھے جھکتے وقت سانس اندر کی طرف لے جائیں اور اوپر واپس آتے وقت سانس باہر کو نکالیں۔

5- ایڑیوں کو اوپر کی طرف اٹھائیں

آپ سیڑھی پر کھڑے ہوں، ایک ہاتھ سیڑھی کے کٹہرے پر رکھیں اور پھر اپنی ایڑیاں زمین سے اوپر کی طرف اٹھائیں اور پاؤں کے اگلے حصے پر اپنے وزن کو برقرار رکھیں۔ اپنا توازن خراب نہ ہونے دیں۔ اپنی ایڑیاں جتنی بھی اوپر اٹھا سکتے ہیں اٹھائیں اور پھر واپس زمین پر لے آئیں۔ اس ورزش کو جتنی مرتبہ بھی ممکن ہو دہراتے جائیں۔

6- ڈنٹر/ ڈنڈ

زمین پر سیدھے لیٹ جائیں اپنے دونوں ہاتھ اپنے سر کے نیچے رکھیں اور پھر اپنی کمر کو سامنے کی طرف اٹھائیں اور بیٹھ جائیں۔ جب آپ اوپر کی طرف اٹھیں تو سانس باہر نکالیں اور جب واپس نیچے جائیں تو اندر کی طرف سانس لیں۔

7- اوپر کی طرف قدم اٹھائیں

اپنی گھر کی سیڑھیوں پر سیدھے کھڑے ہوں، اپنی دونوں ٹانگیں باری باری آگے کی طرف بڑھائیں ایک قدم اٹھائیں اور پھر واپس لے آئیں۔

8- پُل بنائیں

پش اپ کی حالت میں لیٹیں۔ لیکن آپ نے اپنے ہاتھ استعمال نہیں کرنے، اپنے بازوں کا اگلا حصہ اور اپنی ہتھیلی زمین پر رکھیں۔ پھر اپنے بازوؤں پر وزن ڈالتے ہوئے اوپر کی طرف اٹھیں اور اس حالت کو جتنی دیر ممکن ہو سکے برقرار رکھیں۔ ہر دفعہ اس ورزش کو کرتے ہوئے وقت بڑھائیں حتیٰ کہ آپ اس حالت کو پورا ایک منٹ تک برقرار رکھنے کے قابل ہو جائیں۔

9- اپنی ٹانگوں کو اوپر کی سمت اٹھائیں

زمین پر سیدھے لیٹ جائیں اور اپنی دونوں ٹانگوں کو زمین سے 6 انچ اوپر کی طرف اٹھائیں۔ جب آپ ٹانگوں کو اٹھا لیں تو پھر اپنی ٹانگوں کو پھیلائیں اور پھر دوبارہ سے آپس میں جوڑ دیں۔ اس ورزش کو آپ آرام کیے بغیر جتنی دفعہ دہرا سکتے ہیں دہراتے جائیں۔

10- اپنی چھاتی کو اوپر اٹھائیں

زمین پر لیٹ جائیں اور اپنے بازو باہر کی طرف پھیلائیں۔ پھر اپنے بازوں اور اپنے کندھوں کو جس قدر ممکن ہو زمین سے اوپر پر اٹھائیں۔ آپ دیکھیں گے کہ شروع میں یہ ورزش آپ کے لیے قدرے مشکل ہوگی۔ آپ بازوں اور کندھوں کو زیادہ اوپر نہیں اٹھا سکیں گے۔ لیکن آہستہ آہستہ آپ زیادہ بہتر ورزش کرنے لگیں گے۔ یہ آپ کی کمر کے لیے اور آپ کے پیٹ کے پٹھوں کے لیے بہت اچھی ورزش ہے اور یہ آہستہ آہستہ آپ کی طاقت اور برداشت میں بہت زیادہ اضافہ کر دے گی۔

جب آپ ان ورزشوں کو مکمل کر لیں گے، پھر آپ کو پتا چلے گا کہ آپ کی طاقت اور

قوت برداشت میں اضافہ ہو رہا ہے۔ آپ ہمیشہ 20 منٹ کی ورزش مکمل کر کے تھکن محسوس کریں گے اگرچہ آپ کی قوت برداشت اور صحت بڑھے گی۔ آپ اس ورزش کو اور زیادہ وقت بھی دے سکیں گے لیکن پھر بھی آپ ہمیشہ ورزش کر کے تھک جائیں گے۔

جب آپ 42 دن کے آخر میں دیکھیں گے کہ پہلے دن اور آخری دن میں آپ کی ورزش کتنی بہتر ہو گئی ہے، تو آپ کو پتا چلے گا کہ اب آپ پہلے دن سے 100 فیصد بہتر ورزش کر لیتے ہیں تو آپ کو بہت زیادہ خوشی ہوگی۔ مجھے یقین ہے کہ لوگ بھی آپ کے اندر واضح تبدیلی محسوس کریں گے۔

اب آپ کو کیا کرنا ہے؟

آپ نے 42 دن مکمل کر لیے ہیں اور اب آپ پہلے سے مختلف انسان بن گئے ہیں۔ آپ

http://issuu-downloader.abuouday.com/printpage.php?url=asifbashir2%2Fdocs%2Fduolat__sehat___khushi_42_dinon_ka_ 64 / 65

اپنے اندر کیا تبدیلی محسوس کر رہے ہیں؟ مجھے یقین ہے اور پوری امید ہے کہ آپ نے اپنا وزن پہلے سے کم کر لیا ہے، آپ پہلے سے زیادہ صحت مند ہو گئے ہیں اور آپ پہلے سے زیادہ خوش ہیں اور آپ کی عزت نفس میں اضافہ ہو گیا ہے۔ اب آپ کی غذا کی عادات پہلے سے بہتر ہو گئی ہیں۔ اب آپ وقت کو بہتر طریقے سے ترتیب دے سکتے ہیں لیکن سب سے بڑھ کر یہ بات ہے کہ اب آپ ایک منفرد انسان بن گئے ہیں۔ آپ نے ہارنے کی سوچ ذہن سے نکال دی ہے اور اس کی جگہ مثبت سوچ کو دے دی ہے۔ اب آپ اپنے جسم ذہن اور روح پر زیادہ توجہ دے رہے ہیں اور آپ کے علم میں یہ بات آ گئی ہے کہ یہ تمام ایک ہی نظام کا حصہ ہیں۔

اس چیلنج کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی کا کنٹرول سنبھالیں، آپ کا رویہ، آپ کا سوچنے کا انداز اور آپ کے احساسات آپ کے اپنے بس میں ہیں۔ اب آپ یہ بات سمجھ گئے ہیں کہ آپ کی کامیابی آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔

بے شمار لوگ مجھے اس بارے میں خط لکھ کر بتاتے ہیں کہ اس چیلنج سے ان کی زندگیوں میں کیا تبدیلیاں آئی ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ وہ سب لوگ یہ بات سمجھ گئے ہیں کہ وہ اپنی زندگیاں تبدیل کر سکتے ہیں۔ اب آپ مختلف چیلنج قبول کر سکتے ہیں۔ اپنی خواہشات پوری کر سکتے ہیں اب آپ کے لیے یہ بہت آسان ہو گیا ہے۔ اب اس چیلنج کی وجہ سے آپ کی زندگی دوبارہ سے آپ کے بس میں آ گئی ہے آپ اپنی پسند کی زندگی گزار سکتے ہیں جس میں آپ کو کوئی پچھتاوا یا مایوسی نہیں ہو گی۔

® SCANNED PDF By HAM
بلیٹ ون اردو کے شکر گزار ہیں
ONEUROFORUM

© 2015 issuu pdf downloader. All right reserved.

اُردو کُتب خانہ
URDUKUTABKHANAPK.BLOGSPOT